



# こんだてのおしらせ



日 曜	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価	
		体をつくるもとになる食品 主にたん白質・カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類(A・C)		エネルギー kcal	
1 金	わかめごはん さけのチーズやき なすとひきにくのみそいため こまつなとあさりのすましじる ひなあられ	のむヨーグルト(プレーン) わかめ さけのチーズやき かまぼこ ぶたにく だいず とうふ あさり	ごはん でんぷん ひなあられ	なす パプリカ にんじん えだまめ にんにく しょうが こまつな しめじ	ひなまつりは毎年3月3日に、女の子の成長をお祝いする日本の伝統行事です。ひな人形を飾ったり、ひなあられを食べたりします。	小 中	746 887
4 月	ごはん とんかつ パックソース メンマのいためもの せんべいじる	ぎゅうにゅう とんかつ さつまあげ とりにく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら せんべい	メンマ こんにゃく しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	今日は、中学3年生が受験に勝って自分が選んだ道へ進めるようにと願って、とんかつを提供します。いつも通りの力が発揮できると良いですね。	小 中	706 862
5 火	ごはん ほうれんそういりハンバーグ ぶたにくとはくさいのスタミナいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく こうやどうふ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さつまいも	ほうれんそう たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな だいこん ながねぎ	スタミナ炒めには、スタミナ源たれ(源たれ)が使用されています。今日は、2種類の源たれをミックスして提供します。	小 中	620 746
6 水	ごはん ポークカレー ぶくじんづけ おいわいケーキ(チョコレート)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも バター さとう ケーキ カレールー だいこん かり	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが りんご しそのは	まもなく卒業を迎える中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。ささやかですが、今日のケーキでお祝いします。	小 中	714 853
7 木	しょくパン ハムステーキ トマトパンネサラダ ビーフシチュー いちごジャム	ぎゅうにゅう ハムステーキ とりにく きゅうにく	しょくパン バター パンネ(マカロニ) さとう ジャム シチュールウ	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース トマト いちご マッシュルーム	ビーフシチューはイギリスから始まったとされています。カレーとは違う牛肉のうま味が効いているシチューです。パンにつけてもおいしそうですね。	小 中	711 836
8 金	ごはん さばのみそに にんじんのそぼろいため にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく こうやどうふ にくだんご みそ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく はくさい たまねぎ	さばはEPA・DHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれており、記憶力の向上を促す効果があるといわれています。	小 中	689 833
11 月	ごはん ぶたにくのしょうがみそやき もやしとあつあげのいためもの ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにくのしょうがみそやき あつあげ あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん サラダあぶら	にんじん もやし いら しょうが ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しいたけ	もやしは昔、食用としてではなく、薬として大切にされていました。日本へは、江戸時代、長崎に漂着した異人が栽培方法を伝え、食用として変化したそうです。	小 中	650 795
12 火	みそラーメン にくしゅうまい(小1こ:中2こ) ひじきとれんこんのサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう にくしゅうまい ぶたにく みそ ひじき だいず	ゆでちゅうかめん サラダあぶら ごま とうもろこし	キャベツ もやし にんじん きゅうり メンマ たけのこ ながねぎ れんこん にんにく しょうが りんご たまねぎ	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けの他にも、魚のくさみをとったり、肉をやわらかくする効果があります。	小 中	664 851
13 水	ごはん マーボーどうふどんのく はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく わかめ ぶたにく	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	ながねぎ にんじん いら にんにく しょうが きゅうり きくらげ	麻婆豆腐は、辛みを抑えるために、2種類のソースを混ぜて使用しています。麻婆豆腐をご飯の上にかけて食べましょう。	小 中	682 867
14 木	ごはん チキンカレー ぶくじんづけ おいわいクレープ(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも バター さとう クレープ カレールー だいこん かり	たまねぎ にんじん トマト いちご にんにく しょうが りんご しそのは きゅうり なす れんこん なたまめ	まもなく卒業を迎える小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。ささやかですが、今日のクレープでお祝いします。	小 中	739 909
15 金	ごはん ほっけフライ パックソース きんぴらごぼう みそかきたまじる	ぎゅうにゅう ほっけフライ ぶたにく とうふ たまご みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ しいたけ こまつな	ごぼうには、タンニンやポリフェノールが多く含まれているため、風邪予防などに効果があるそうです。	小 中	672 813
18 月	ごはん とりのケチャップに ポテトソテー はくさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりのケチャップに ベーコン ぶたにく とうにゅう	ごはん じゃがいも シチュールウ サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ アスパラ はくさい しめじ にんじん とうもろこし パセリ トマト	じゃがいもは、みかんと同じくらいの量のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。	小 中	655 801
19 火	ごはん にしんのてりに れんこんのきんぴら いもちちる	ぎゅうにゅう にしんのてりに ぶたにく とりにく	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま じゃがいもち	れんこん こんにゃく にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ながねぎ	今日のいもち汁には、普通のいもちの他に、かぼちゃ入りのいもちも使用しています。食べる時は、のどにつまらないよう注意して食べましょう。	小 中	631 758
21 木	バーカーパン クリスピーチキン チリコンカン コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう クリスピーチキン ぶたにく だいず ベーコン いんげんまめ	バーカーパン さとう サラダあぶら ホワイトルー	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく	バーカーパンにクリスピーチキンやチリコンカンはさみましよう。チリコンカンは、豆とひき肉を煮込んだメキシコ風のアメリカ料理です。本来は辛みのある料理ですが、給食用に辛みの少ない味付けにしています。	小 中	854 954
22 金	ごはん いりたまご そぼろどんのく もやしのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら	しょうが にんじん ほうれんそう もやし だいこんば ながねぎ	たまごはたんぱく質の王様といわれるほど、たんぱく質が豊富です。また、ほぼ全ての栄養素を含んでいるため、完全栄養食ともいわれています。	小 中	635 790
25 月	ごはん とうふハンバーグ とりにくとこんさいのもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく こうやどうふ あつあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ しいたけ たまねぎ	今年度最後の給食になりました。思い出に残る給食はありましたか?1年間ありがとうございました。	小 中	637 769

## ねん ふ かえ 1年を振り返って...



この1年の給食を振り返ってみましょう。給食当番のお仕事を頑張った子もいれば、食べ物に興味関心を持てるようになった子もいるかもしれません。何も思い浮かばないという子も、みんなで楽しい給食時間を過ごすことができたり、給食をおいしく食べられたら、はなまるです。



## ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



※魚や肉、ベーコンなどには、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。  
 ※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。  
 ※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(34-2832)**まで、お問い合わせ下さい。

