

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしてくださいね。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。
1年間よろしくお祈りします！

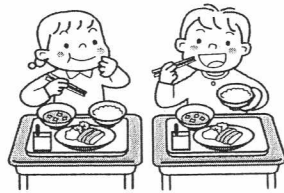


給食三番の約束



月	火	水	木	金																														
<p>食育の授業で給食の献立を考えてくれました！栄養バランスばっちりです！</p> <p>早小吹台 小学校 福本 真子 4/21のこんだて</p> <p>赤阪 小学校 藤井 勇 4/13のこんだて</p> <p>洋風仕上げました。パンとポテトサラダはおなじみの定番とコンソメスープが、おなじみを保って、食べやすいと評判です。</p> <p>春らしくと和食を取り入れてみました。こだわったところは、春らしくをとり入れるため、花見だんごをいれてみました。</p>	<p>8</p> <p>始業式</p>	<p>9</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>866 kcal</td> <td>32.2 g</td> <td>22.8 g</td> </tr> </table> <p>豆まめごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁 甘夏みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	866 kcal	32.2 g	22.8 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>861 kcal</td> <td>36.8 g</td> <td>28.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 手作りいちごジャム シーフードグラタン ジョア ゆでブロッコリー ミネストラスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	861 kcal	36.8 g	28.3 g																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
866 kcal	32.2 g	22.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
861 kcal	36.8 g	28.3 g																																
<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>745 kcal</td> <td>34.3 g</td> <td>14.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん お花見団子 ほっけの一夜干し 牛乳 ほうれん草のおひたし キャベツと厚揚げのみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	745 kcal	34.3 g	14.8 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>819 kcal</td> <td>24.4 g</td> <td>23.3 g</td> </tr> </table> <p>黒糖パン はっこう乳 じゃがいものマヨネーズ焼き アスパラガスとコーンのソテー にんじんポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	819 kcal	24.4 g	23.3 g	<p>15</p> <p>家庭訪問</p>	<p>16</p> <p>家庭訪問</p>	<p>17</p> <p>家庭訪問</p>																		
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
745 kcal	34.3 g	14.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
819 kcal	24.4 g	23.3 g																																
<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>826 kcal</td> <td>35.1 g</td> <td>21.6 g</td> </tr> </table> <p>栗赤飯 牛乳 えびの天ぷら 小松菜の大豆粉和え かきたま汁 いちご</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	826 kcal	35.1 g	21.6 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>724 kcal</td> <td>31.6 g</td> <td>23.7 g</td> </tr> </table> <p>うずまきパン 牛乳 白身魚のホイル蒸し ポテトサラダ コンソメスープ オレンジミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	724 kcal	31.6 g	23.7 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>739 kcal</td> <td>33.0 g</td> <td>22.5 g</td> </tr> </table> <p>たらこスパゲティ もやしサラダ 牛乳 みそスープ キウイフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	739 kcal	33.0 g	22.5 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>705 kcal</td> <td>25.5 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </table> <p>たけのごはん 牛乳 めざし かみかみ大豆 チンゲンサイのアーモンド和え ゆばのすまし汁</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	705 kcal	25.5 g	18.2 g	<p>24</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>753 kcal</td> <td>32.7 g</td> <td>20.7 g</td> </tr> </table> <p>レーズンパン 牛乳 チキンピカタ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	753 kcal	32.7 g	20.7 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
826 kcal	35.1 g	21.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
724 kcal	31.6 g	23.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
739 kcal	33.0 g	22.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
705 kcal	25.5 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
753 kcal	32.7 g	20.7 g																																
<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>862 kcal</td> <td>37.6 g</td> <td>20.8 g</td> </tr> </table> <p>小さつねずし 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	862 kcal	37.6 g	20.8 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>884 kcal</td> <td>35.6 g</td> <td>30.7 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	884 kcal	35.6 g	30.7 g	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>811 kcal</td> <td>35.6 g</td> <td>16.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 ブロッコリーのごま和え あさり汁 かしわもち</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	811 kcal	35.6 g	16.0 g	<p>♪ おしらせ ♪ 今年度より、中学校の献立表が別になりました。幼稚園と小学校は同じです</p>												
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
862 kcal	37.6 g	20.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
884 kcal	35.6 g	30.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
811 kcal	35.6 g	16.0 g																																

学校給食 について



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用していくものです。

こんなことに気を付けています！

栄養バランス イラスト: 牛乳、野菜、果物、魚、肉、穀類	おいしく魅力ある献立作り イラスト: 笑顔の子供	行食や郷土料理の伝承 イラスト: 郷土料理の盛り付け
旬の食材や地場産物の活用 イラスト: 野菜、果物、魚	食品の安全性 イラスト: 新鮮な食品	衛生的な調理 イラスト: 清潔な調理器具

月 火 水 木 金

給食のごはんの量について

白ごはんやすじごはんなどの量は学年によって違います。またその日の献立によっても違います。

	幼稚園	低学年	中学年	高学年	中学校
ごはんS	100g	130g	155g	175g	210g
ごはんM	100g	140g	165g	185g	220g
炊き込み	150g	170g	200g	230g	260g
おにぎり	100g	100g	100g	100g	100g

8 始業式

9 牛乳

豆まめごはん

米	84.5	黄
餅米	19.5	黄
味噌汁	9.1	白
大豆	6.5	赤
突きこんにゃく	52.0	黄
にんじん	26.0	黄
けずり節	2.0	黄
だし昆布	0.7	黄
自然塩	0.4	黄
みりん	1.3	黄
米白飯油	0.7	黄

ゆかり漬け

キャベツ	52.0	緑
きゅうり	26.0	緑
白ごま	1.3	黄
ゆかり粉	0.4	緑
淡口しょうゆ	2.0	黄
菜種サラダ油	2.0	黄
煮干しだし	0.1	黄

すまし汁

豆腐	26.0	赤
白ワイン	13.0	緑
糸かまぼこ	6.5	赤
えのきたけ	6.5	緑
みづば	2.6	緑
刻み昆布	0.7	赤
けずり節	2.0	黄
淡口しょうゆ	5.2	黄
米白飯油	4.0	黄
自然塩	0.4	黄
でんぶ	2.6	黄

甘夏みかん 3/8時 緑

10 コッパンパン 牛乳

シーフードグラタン

おさげめ	15.0	赤
かのこいか	25.0	黄
じゃがいも	35.0	黄
玉葱	25.0	緑
マッシュルーム缶詰	10.0	緑
にんにく	0.3	緑
バター	1.0	黄
牛乳	30.0	赤
生クリーム	3.0	赤
ポタージュの素	3.0	黄
白ワイン	2.0	緑
自然塩	0.2	黄
こしょう	0.1	黄
パセリ	1.0	緑

ミネストラスープ

キャベツ	26.0	緑
玉葱	26.0	緑
カトトマト	19.5	緑
にんじん	13.0	緑
セロリ	6.5	緑
さやいんげん	6.5	緑
パセリ	0.7	緑
とんこつ	13.0	黄
淡口しょうゆ	1.3	黄
自然塩	1.0	黄
砂糖	1.3	黄
オリーブ油	1.0	黄
こしょう	0.7	黄

ゆでブロッコリー

ブロッコリー	39.0	緑
マヨネーズ	10.4	黄

手づりいちごジュモ

いちご	26.0	緑
レモン果汁	0.3	緑
砂糖	9.8	黄

ジョアブレーン 1本 赤

13 ご飯(S) 牛乳

ほっけの一夜干し

ほっけ一夜干し	70.0	赤
---------	------	---

キャベツと厚揚げのみそ汁

厚揚げ	26.0	赤
キャベツ	39.0	緑
玉葱	19.5	緑
白みそ	13.0	赤
赤みそ	3.9	赤
けずり節	3.9	赤
だし昆布	0.7	黄

お花見団子

三色団子	45.0	黄
------	------	---

14 黒糖パン はち餅乳

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも	60.0	黄
玉葱	25.0	緑
ポークウィンナー	20.0	赤
パセリ	1.0	緑
マヨネーズ	10.0	黄
オリーブ油	0.2	黄
自然塩	0.3	黄
こしょう	0.1	黄

にんじんポタージュ

にんじん	52.0	緑
玉葱	39.0	緑
きつねいも	26.0	黄
セロリ	6.5	緑
パセリ	0.7	緑
にんにく	0.3	緑
牛乳	52.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
バター	1.3	黄
自然塩	0.8	黄
こしょう	0.1	黄
とんこつ	10.4	黄

15 家庭訪問

16 家庭訪問

17 家庭訪問

20 栗赤飯 牛乳

えびの天ぷら

えび	50.0	赤
小麦粉	12.0	黄
でんぶ	4.0	黄
ベーキングパウダー	0.2	黄
酒	4.0	黄
自然塩	0.6	黄
こしょう	0.2	黄
米白飯油	8.0	黄

かきたま汁

鶏卵	26.0	赤
しめじ	13.0	緑
青ねぎ	☆ 13.0	緑
干しわかめ	0.7	黄
けずり節	3.9	赤
だし昆布	0.7	黄
淡口しょうゆ	7.8	黄
でんぶ	2.6	黄

小松菜の大豆粉和え

小松菜	☆ 52.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	黄
みりん	2.6	黄
煮干しだし	0.1	黄
大豆粉	5.2	赤

いちご

いちご	2.0	緑
-----	-----	---

ごま塩(栗赤飯用)

黒ごま	0.5	黄
自然塩	1	黄

21 揚げまきパン 牛乳

自身魚のホイル蒸し

ほし	60.0	黄
キャベツ	10.0	緑
しめじ	5.0	緑
セロリ	0.5	緑
レモン塩	0.5	黄
オリーブ油	1.5	黄
淡口しょうゆ	0.1	黄

コンソメスープ

玉葱	19.5	緑
にんじん	6.5	緑
セロリ	6.5	緑
ペーコン	13.0	赤
とんこつ	13.0	黄
わかめスープ	6.5	黄
白ワイン	2.6	黄
パプリカ	1.3	黄
自然塩	1.0	黄
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	黄
クルトン	2.6	黄

ポテトサラダ

じゃがいも	64.4	黄
きゅうり	28.6	緑
にんじん	7.2	緑
玉葱	10.0	緑
レモン果汁	1.4	黄
砂糖	1.4	黄
自然塩	0.3	黄
洋からし	0.1	黄
熱湯ヨーグルト	2.9	赤
マヨネーズ	8.6	黄

オレンジミニゼリー

オレンジゼリー	1個	緑
---------	----	---

22 牛乳

たらこスパゲティ

スパゲティ	78.0	黄
たらこ	26.0	赤
にんじん	19.5	緑
ペーコン	7.8	赤
にんにく	0.4	緑
白ワイン	2.6	黄
自然塩	0.7	黄
淡口しょうゆ	0.3	黄
こしょう	0.1	黄
オリーブ油	3.9	黄
刻み海苔	0.7	赤
パルメザンチーズ	5.0	赤

もやしサラダ

緑豆もやし	39.0	緑
きゅうり	26.0	緑
にんじん	6.5	緑
ボンレスハム	6.5	赤
白ワイン	0.7	黄
玉葱	9.1	緑
淡口しょうゆ	5.2	黄
だし昆布	2.6	緑
レモン果汁	2.6	黄
砂糖	2.6	黄
オリーブ油	2.6	黄
カレー粉	0.3	黄
でんぶ	0.4	黄

みそスープ

キャベツ	39.0	緑
じゃがいも	26.0	黄
玉葱	26.0	緑
ホールコーン	6.5	緑
パセリ	1.3	黄
牛乳	26.0	赤
白みそ	9.8	赤
赤みそ	5.2	赤
煮干しだし	1.3	黄

キウイフルーツ 1/2個 緑

23 牛乳

たけのこご飯

米	91.0	黄
鮮米	13.0	黄
たけのこ	☆ 39.0	緑
にんじん	13.0	緑
薄揚げ	13.0	赤
ふき	13.0	緑
けずり節	1.3	黄
だし昆布	0.7	黄
淡口しょうゆ	9.1	黄
みりん	4.6	黄
自然塩	0.3	黄

ゆばのすまし汁

糸かまぼこ	6.5	赤
みづば	6.5	緑
カト揚げ	2.6	赤
刻み昆布	0.7	赤
けずり節	1.3	黄
淡口しょうゆ	6.5	黄
自然塩	0.4	黄
でんぶ	2.6	黄

チーズパン

鶏卵	10.0	赤
粉チーズ	4.0	赤
生クリーム	2.0	赤
パン粉	1.0	黄
パセリ	1.0	緑
トマケチャップ	10.0	黄
濃厚ソース	2.0	黄

じゃがいもポタージュ

じゃがいも	52.0	黄
玉葱	26.0	緑
パセリ	6.5	緑
セロリ	6.5	緑
パセリ	0.7	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
自然塩	0.7	黄
こしょう	0.1	黄
とんこつ	10.4	黄

24 リーズンパン 牛乳

チーズパン

鶏卵	10.0	赤
粉チーズ	4.0	赤
生クリーム	2.0	赤
パン粉	1.0	黄
パセリ	1.0	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
自然塩	0.7	黄
こしょう	0.1	黄
とんこつ	10.4	黄

めざし 2本 赤

チキンソテーのアーモンド和え

チキンソテー	65.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	黄
みりん	2.0	黄
煮干しだし	0.1	黄
アーモンドグイス	5.2	黄

27 すじご飯(S) 牛乳

小きつねずし(具)

鶏揚げ	9.1	赤
ちりめんじゃこ	6.5	赤
ごぼう	26.0	緑
にんじん	19.5	緑
さやいんげん	6.5	緑
みりん	5.2	黄
淡口しょうゆ	2.0	黄
酒	0.9	黄
砂糖	0.7	黄
ごま油	0.7	黄
黒ごま	1.3	黄
刻み海苔	0.7	赤

小松菜のみそ汁

小松菜	☆ 39.0	緑
しめじ	19.5	緑
にんじん	6.5	緑
白みそ	10.4	赤
赤みそ	7.8	赤
けずり節	3.9	赤
だし昆布	0.7	黄

フルーツ白玉

白玉もち	26.0	黄
みかん缶詰	13.0	緑
砂糖	2.6	黄
バター	2.6	黄
赤ワイン	0.6	赤
こしょう	2.1	黄
ナツメグ	0.3	黄
自然塩	2.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	黄
砂糖	0.3	黄
ばいせん小麦粉	6.5	黄
米白飯油	2.0	黄
とんこつ	19.5	黄

ヨーグルト 1個 赤

28 コッパンパン 牛乳

ポークシチュー

豚もも角肉	45.5	赤
じゃがいも	52.0	黄
にんじん	26.0	緑
玉葱	84.5	緑
セロリ	19.5	緑
すりごま	1.3	黄
にんにく	0.3	緑
冷温グリーンピース	6.5	緑
マッシュルーム	13.0	緑
カットトマト	26.0	黄
バター	2.6	黄
赤ワイン	2.6	赤
こしょう	0.1	黄
ナツメグ	0.3	黄
自然塩	2.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	黄
砂糖	0.3	黄
ばいせん小麦粉	6.5	黄
米白飯油	2.0	黄
とんこつ	19.5	黄

豆とひきごまマヨ和え

キャベツ	20.8	緑
大豆	6.2	赤
芽ひき	3.1	赤
玉葱	4.2	緑
マヨネーズ	8.3	黄
すりごま	2.1	黄
淡口しょうゆ	1.6	黄
砂糖	2.1	黄
洋からし	0.2	黄

29 昭和の日

30 ごはん(M) きゅうりにゅう

かつおの揚げ煮

かつお	52.0	赤
だしがら	0.7	黄
酒	2.6	黄
でんぶ	7.3	黄
米白飯油	4.2	黄
淡口しょうゆ	4.2	黄
みりん	1.6	黄
砂糖	1.6	黄
豆板醤	0.1	黄

あさり汁

あさり水煮	26.0	赤
白だし	13.0	緑
けずり節	2.6	赤
だし昆布	2.6	赤
赤みそ	13.0	赤

かしもち 1個 黄

ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー	52.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	黄
みりん	2.6	黄
煮干しだし	0.1	黄
すりごま	2.6	黄

【栄養三色】食べものは、はたけ

によって3つのグループ(黄赤緑)に分かれます。

からだの熱や力をだす食べ物

(栄養三色) 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からたをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からたの調子をとどける(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。