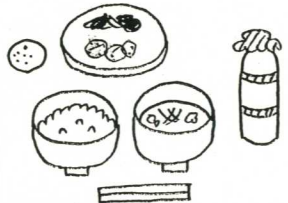
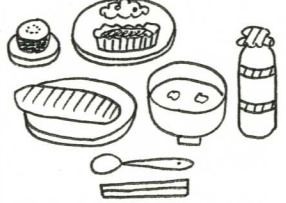
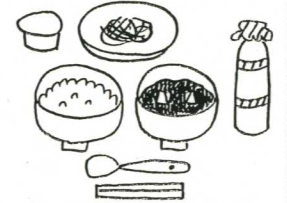
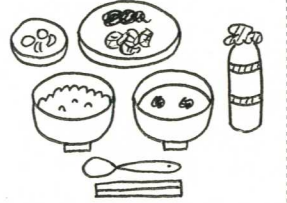
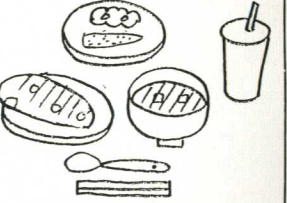
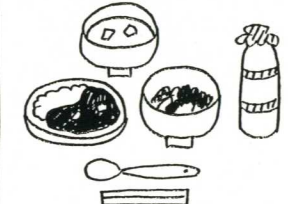
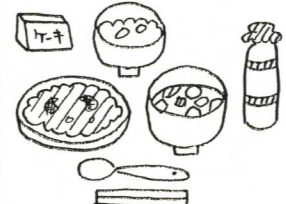
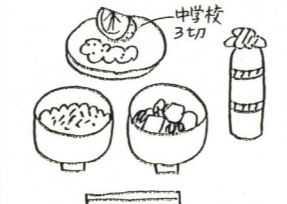
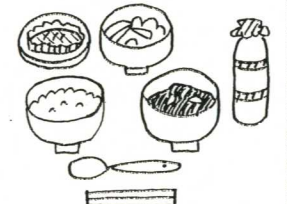
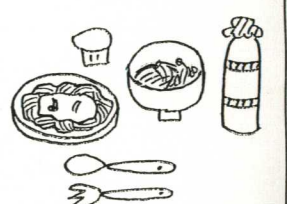


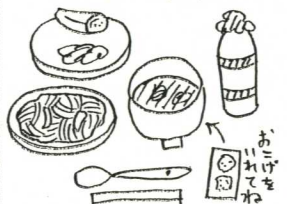


月	火	水	木	金
3 エネルギー たんぱく質 塩分 611 kcal 30.5 g 17.4 g ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ★ こまつなとえのきのあえもの ＊かきたまじる みかん★ 	4 エネルギー たんぱく質 塩分 707 kcal 29.3 g 26.3 g コッペパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン★ キャベツとコーンのソテー ＊クラムチャウダー キウイフルーツ★ 	5 エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 23.0 g 17.6 g ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー すだちゼリー 	6 エネルギー たんぱく質 塩分 646 kcal 25.4 g 16.9 g ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに フルーツらたま★ ＊ほうれんそうのナムル わかめとたまごのスープ 	7 エネルギー たんぱく質 塩分 595 kcal 25.0 g 13.2 g ＊アップルパン はっこうにゅう ＊とりさきみのスパイシーあげ ＊ポテトサラダ ＊ミネストラスープ 
10 エネルギー たんぱく質 塩分 854 kcal 30.2 g 24.5 g カレーライス ぎゅうにゅう ＊わかめサラダ ＊ナタデココヨーグルト ＊とんかつ(中のみ) 	11 エネルギー たんぱく質 塩分 743 kcal 24.9 g 26.5 g チキンピラフ ぎゅうにゅう ＊ポトフ まめのごまマヨあえ そつぎょうおいおいデザート 	12 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 28.4 g 18.2 g ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくどうふ キャベツのそくせきづけ きよみオレンジ 中学校 3切 	13 エネルギー たんぱく質 塩分 707 kcal 21.5 g 24.0 g ごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン アスパラガスサラダ いちごゼリー 	14 エネルギー たんぱく質 塩分 606 kcal 23.0 g 22.1 g きのこクリームスパゲティ ぎゅうにゅう もやしサラダ オレンジミニゼリー 
17 エネルギー たんぱく質 塩分 730 kcal 29.9 g 29.7 g てまぎずし ぎゅうにゅう こまつなのみそしる いちご スティックチーズ(中のみ) 中学校 3切 	18 しょうがっこうそつぎょうしき 	19 エネルギー たんぱく質 塩分 548 kcal 25.2 g 16.0 g やきそば ぎゅうにゅう チンゲンサイのソテー キムチスープ(おこげつき) パナナ おにぎり(中のみ) おにぎり 2切 	思い出の給食アンケート 中学校 3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニュー(★マーク)を1~3月にとり入れています。アンケートでは、給食の思い出も教えてくれました。 中学校 3年A組 植野 伸 さん 給食はものメニューもおもしろかった。おもしろい給食を食べるためにみんなとしゃべりあうのが楽しかった。 中学校 3年B組 栗原 千柚美 さん いつもあたたかくて美味しいです!! 給食の時間はいつも盛り上がり楽しんでます★	

今年も千早赤阪村や河南町でとれた野菜を
使いました。育て下さったみなさんありがとうございました!

みかん 1440コ	玉ねぎ 613kg	じゃがいも 529kg	キャベツ 388kg	きゅうり 390kg	小松菜 252kg	白菜 242kg	ほうれん草 138kg	大根 146kg
さといも 119kg	なす 177kg	さつまいも 85kg	主青ねぎ 47kg	ごぼう 118kg	いちご 32.3kg	育て下さったみなさん(頃不同)		
しいたけ 19kg	かぼちゃ 7kg	にんじん 14kg	えんどう豆 23kg	たけのこ 20kg	みそ 235kg	木ノ本雅伸さん	高塚 勇さん	
						岡本 清子さん	平田 清太郎さん	
						清井 義和さん	竹村 仁さん	
						高塚 美奈子さん	赤阪農協加工部のみなさん	
						内田 充さん	かなん道の馬尺のみなさん	
						矢倉 英夫さん	クボタサンベジファームのみなさん	
						新谷 佳三さん		

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

3		4		5		6		7	
ごはん(S)	ぎゅうにゅう	コッパパン	ぎゅうにゅう	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	アップルパン	はっごうにゅう
鶏のから揚げ 65 赤 無糖ヨーグルト 4 赤 濃口しょうゆ 1 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 自然塩 0.3 小麦粉 2.5 黄 でんぷん 2.5 黄 米白絞油 4 黄	かきたま汁 鶏卵 20 赤 しめじ 10 緑 青ねぎ ☆ 10 緑 干しわかめ 0.5 緑 だし 3 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 6 でんぷん 2 黄	ポテトミートグラタン 牛ひき肉 36 赤 じゃがいも 45 黄 玉葱 36 緑 キャベツ 27 緑 トマト 7.2 コンチキチップ 2.2 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 バター 1.8 黄 牛乳 14 赤 自然塩 0.5 マヨネーズ 0.4 パター 0.1 コーンスターチ 0.9 黄 鶏卵 9 赤 生クリーム 4.5 赤 粉チーズ 4.5 赤 パセリ 0.9 緑	クラムチャウダー じゃがいも 20 黄 玉葱 5 緑 キャベツ 5 緑 にんにく 1 赤 パセリ 1 赤 牛乳 30 黄 ポタージュの素 4 白ワイン 1 赤 パター 1 赤 粉チーズ 0.1 自然塩 0.2 鶏卵 0.9 赤 生クリーム 4.5 赤 粉チーズ 4.5 赤 パセリ 0.9 緑	マーボー豆腐 豆腐 100 赤 豚ひき肉 20 赤 葱 10 緑 にんにく 1 赤 しょうが 1 赤 パセリ 1 赤 みりん 1 赤 酒 1 赤 醤油 0.5 黄 ごま油 0.2	パンサンスー おろしにんじん 20 緑 キャベツ 15 緑 玉葱 5 赤 にんにく 1 赤 しょうが 1 赤 パセリ 1 赤 みりん 0.6 酒 0.5 洋からし 0.2	えびのチリソース煮 えび 40 赤 山芋ピューレ 2 黄 塩豚 1 赤 にんにく 4 黄 米白絞油 3 黄 トマトケチャップ 10 白ねぎ 15 にんにく 0.1 緑 しょうが 0.5 緑 酒 0.5 緑 ごま油 0.2 豆板醤 0.2 ごま油 0.1	ほうれん草のナムル ほうれん草 ☆ 30 緑 ぜんまい 15 緑 パプリカ 5 赤 ナツメグ 5 緑 自然塩 5 緑 白ワイン 1 赤 上新粉 2.5 黄 でんぷん 2.5 黄 米白絞油 2 黄	鶏ささみのスパイス揚げ 鶏ささみ肉 40 赤 チリパウダー 0.2 パプリカ 0.1 緑 ナツメグ 0.1 自然塩 0.3 白粉 2 上新粉 2.5 米白絞油 2	ミネストラスープ キャベツ 20 緑 玉葱 15 緑 カブトマト 10 緑 にんにく 10 緑 ペーコン 8 赤 セロリ 5 緑 さやいんげん 5 緑 パセリ 10 緑 とんこつ 0.5 黄 淡口しょうゆ 1 自然塩 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1
小松菜とえびの和え物 小松菜 ☆ 10 緑 えび 10 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干し 0.1 赤	みかん 1 緑	キャベツ 35 緑 ホールコーン 10 緑 パセリ 0.5 緑 バター 1 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1	キウフルーツ 1/2 緑	豆腐 20 赤 鶏卵 10 赤 にんにく 20 黄 青ねぎ ☆ 5 緑 干しわかめ 1 緑 パン・アップル在 1 緑 しょうが 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2	わかめと卵のスープ 豆腐 20 赤 鶏卵 10 赤 にんにく 20 黄 青ねぎ ☆ 5 緑 干しわかめ 1 緑 パン・アップル在 1 緑 しょうが 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2	すだちゼリー 1 緑	わかめと卵のスープ 豆腐 20 赤 鶏卵 10 赤 にんにく 20 黄 青ねぎ ☆ 5 緑 干しわかめ 1 緑 パン・アップル在 1 緑 しょうが 1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2	フルーツ白玉 白玉 20 黄 みかん缶詰 10 緑 砂糖 1 黄 自然塩 0.2 洋からし 0.1 レモン果汁 0.5 緑	ポテトサラダ じゃがいも 45 黄 キャベツ 20 緑 にんにく 5 緑 玉葱 7 緑 セロリ 7 緑 レモン果汁 1 緑 自然塩 1 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1
カレー 牛もも肉 15 赤 玉葱 75 緑 じゃがいも 50 黄 にんにく 30 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 0.7 ターメリック 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 20 緑 トマトピューレ 15 緑 グルーベンピューレ 2 緑 赤ワイン 8 はいせいん小麦粉 5 黄 バター 5 黄 米白絞油 0.8 黄 自然塩 1.5 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1 とんこつ 15	わかめサラダ わかめ 35 緑 れんこん 15 緑 玉葱 10 緑 にんにく 10 緑 干しわかめ 2.5 緑 菜種サラダ油 3 黄 レモン果汁 3 黄 砂糖 4 黄 淡口しょうゆ 5 洋からし 0.2	チキンピラフ 米 70 黄 牛もも肉 20 赤 玉葱 15 緑 にんにく 15 緑 パセリ 1 赤 ホールコーン 5 緑 マッシュルーム缶詰 5 緑 トマトケチャップ 20 カブトマト 10 緑 バター 3 黄 赤ワイン 3 自然塩 1 パプリカ 0.7 緑 チリパウダー 0.1 セロリ 0.7 こしょう 0.1 さやいんげん 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 自然塩 0.5 米白絞油 0.5 黄	肉豆腐 牛もも肉 30 赤 豆腐 65 赤 にんにく 30 緑 玉葱 30 緑 刻み昆布 5 緑 みりん 5 緑 しょうが 1.5 淡口しょうゆ 0.5 緑 濃口しょうゆ 4.5 醤油 3.5 酒 3 砂糖 1.7 黄 だれ昆布 0.5	キャベツの即席漬け キャベツ 30 緑 にんにく 3 緑 玉葱 0.5 緑 刻み昆布 5 緑 みりん 1.5 しょうが 1.5 淡口しょうゆ 0.1 赤	清見オレンジ 小学校 1/4 緑 中学校 3/8 緑	チリコンカーン 大豆 15 赤 豚ひき肉 15 赤 キャベツ 35 緑 玉葱 20 緑 にんにく 20 緑 パセリ 0.3 緑 赤ワイン 1.5 スター 2 黄 洋からし 0.1	アスパラガスのサラダ アスパラガス 40 緑 スプラウト 20 緑 にんにく 3 緑 玉葱 7 緑 マヨネーズ 3 黄 菜種サラダ油 3 黄 砂糖 2 黄 レモン果汁 0.3 自然塩 0.1 洋からし 0.1	きのこクリームパゲティ キャベツ 60 赤 しめじ 20 緑 のり 10 緑 しょうが 10 緑 マッシュルーム缶詰 ☆ 10 緑 ペーコン 20 赤 玉葱 30 緑 にんにく 15 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 牛乳 40 赤 生クリーム 5 赤 バター 3 黄 菜種サラダ油 1 黄 ポタージュの素 6 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1	もやしサラダ 緑豆もやし 30 緑 きゅうり 5 緑 ポルシスハム 2 赤 玉葱 10 緑 淡口しょうゆ 4 黄 レモン果汁 2 黄 砂糖 2 黄 カレー粉 0.2 黄 でんぷん 0.3 黄 白ワイン 0.2
ナタデココヨーグルト 無糖ヨーグルト 27 赤 ナタデココプレーン 23 緑 みかん缶詰 18 緑 はちみつ 1.8 黄	チキンピラフ 米 70 黄 牛もも肉 20 赤 玉葱 15 緑 にんにく 15 緑 パセリ 1 赤 ホールコーン 5 緑 マッシュルーム缶詰 5 緑 トマトケチャップ 20 カブトマト 10 緑 バター 3 黄 赤ワイン 3 自然塩 1 パプリカ 0.7 緑 チリパウダー 0.1 セロリ 0.7 こしょう 0.1 さやいんげん 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 自然塩 0.5 米白絞油 0.5 黄	ポトフ ポークウインナー 15 赤 じゃがいも 20 黄 玉葱 20 緑 キャベツ 20 緑 にんにく 10 緑 セロリ 10 緑 さやいんげん 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 自然塩 0.5 米白絞油 0.5 黄	卒業お祝いデザート プリン 1 赤	肉豆腐 牛もも肉 30 赤 豆腐 65 赤 にんにく 30 緑 玉葱 30 緑 刻み昆布 5 緑 みりん 5 緑 しょうが 1.5 淡口しょうゆ 0.5 緑 濃口しょうゆ 4.5 醤油 3.5 酒 3 砂糖 1.7 黄 だれ昆布 0.5	清見オレンジ 小学校 1/4 緑 中学校 3/8 緑	チリコンカーン 大豆 15 赤 豚ひき肉 15 赤 キャベツ 35 緑 玉葱 20 緑 にんにく 20 緑 パセリ 0.3 緑 赤ワイン 1.5 スター 2 黄 洋からし 0.1	アスパラガスのサラダ アスパラガス 40 緑 スプラウト 20 緑 にんにく 3 緑 玉葱 7 緑 マヨネーズ 3 黄 菜種サラダ油 3 黄 砂糖 2 黄 レモン果汁 0.3 自然塩 0.1 洋からし 0.1	きのこクリームパゲティ キャベツ 60 赤 しめじ 20 緑 のり 10 緑 しょうが 10 緑 マッシュルーム缶詰 ☆ 10 緑 ペーコン 20 赤 玉葱 30 緑 にんにく 15 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 牛乳 40 赤 生クリーム 5 赤 バター 3 黄 菜種サラダ油 1 黄 ポタージュの素 6 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1	もやしサラダ 緑豆もやし 30 緑 きゅうり 5 緑 ポルシスハム 2 赤 玉葱 10 緑 淡口しょうゆ 4 黄 レモン果汁 2 黄 砂糖 2 黄 カレー粉 0.2 黄 でんぷん 0.3 黄 白ワイン 0.2
手巻きずし ポークウインナー 40 赤 キャベツ 15 赤 にんにく 15 赤 しょうが 10 赤 かにか 10 赤 しょうが 0.4 緑 酒 1 みりん 1 砂糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.9 マヨネーズ 8 黄 手巻きずし 5 緑	小松菜のみそ汁 小松菜 ☆ 30 緑 れんこん 15 緑 にんにく 8 赤 白みそ 8 赤 赤みそ 6 赤 だし 3 だし昆布 0.5	スティックチーズ 中学校のみ 1 赤	いちご 小学校 2 緑 中学校 3 緑	焼きそば 焼きそば麺 40 黄 豚もも肉 20 赤 かこのいり 10 赤 キャベツ 10 緑 にんにく 10 緑 玉葱 10 緑 しょうが 0.5 緑 ウスターソース 10 緑 濃厚ソース 2 酒 7 こしょう 0.1 米白絞油 0.2 黄 青のり 0.2 緑	キムチスープ 白菜 20 緑 白菜キムチ 15 緑 豚もも肉 10 赤 おろしにんじん 10 赤 にんにく 10 赤 玉葱 5 緑 さくらんぼ 5 緑 しょうが 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 自然塩 0.5 酒 1 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 おこげ 1 黄 おこげ 14 黄	おにぎり(中学校のみ) おにぎり 1 緑 焼きのり 1/2 緑	バナナ 1/2 赤		
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	小学校卒業式	焼きそば	キムチスープ	おにぎり(中学校のみ)	バナナ	おにぎり(中学校のみ)	バナナ		

1年間の食生活を振り返ろう!

この1年間の食生活を振り返ってみて、できていたところに色を塗りましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好きな食べ物を毎日食べた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食卓の前、手を洗った

家族や友達と一緒に楽しく食事の時間を過ごせた

家でも食事のお手伝いできた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

よくかんで食べた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

いただきます、ごちそうさまでした、のあいさつがきちんとできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

おにぎり(中学校のみ) 1 緑

焼きのり 1/2 緑

バナナ 1/2 赤

いつも給食をしっかりと食べてくれて、ありがとうございます。みなさんの「給食おいしかった!」という言葉やカラップになった食缶は私たち給食を作る者にとっての宝物になりました。これからもしっかりと食べて、毎日を元気に過ごして下さい!

そ つ ギ う

え ん お め で と

か り た べ ま し よ う

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をとる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合により内容を変更する場合があります。ご了承ください。