

月	火	水	木	金			
<p><b>1年間の給食を振り返ってみよう</b></p> <p>この1年のまとめとして、給食時間をふり返って、□の中に書いてみましょう。</p> <p>よくできた…○ 時々できた…△ できなかった…×</p> 	<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとしてきた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>1 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>832 kcal 37.1 g 20.0 g</p> <p>ちらしずし 牛乳 うずら卵と野菜の炒め物♪ あさりのみそ汁 ひなあられ</p> 		
	<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 副菜</p> 			
<p>4 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>807 kcal 36.3 g 19.0 g</p> <p>ごはん ジョアブルーベリー いわしのしょうが煮 切り干し大根の煮物 青菜のおらくも汁 牛乳</p> 	<p>5 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>785 kcal 32.5 g 27.3 g</p> <p>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク スティックチーズ キャベツのカレーソーテー♪ 白菜入りチャウダー♪</p> 	<p>6 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>803 kcal 33.7 g 15.1 g</p> <p>豚肉ときゅうりのしょうが井♪ きんぴらごぼう♪ 牛乳 ジャがいものみそ汁 みかんゼリー</p> 	<p>7 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>992 kcal 30.6 g 28.6 g</p> <p>大人のカレーライス♪ わかめサラダ♪ 豚カツ すだちゼリー♪ 牛乳</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>885 kcal 29.4 g 28.7 g</p> <p>エビピラフ♪ 牛乳 豆のごまマヨ和え ポトフ いちご(中3のみ) 卒業祝いデザート</p> 			
<p>11 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>831 kcal 29.6 g 20.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかのかき揚げ 清見オレンジ</p> 	<p>12 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>822 kcal 33.7 g 25.6 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ りんご</p> 	<p>13 中学校卒業式</p> 		<p>14 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>772 kcal 39.5 g 25.0 g</p> <p>ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 白菜のごま和え ゆばのすまし汁</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>854 kcal 35.3 g 32.8 g</p> <p>手巻きずし 小松菜のみそ汁 いちご 牛乳</p> 		
<p>18 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>745 kcal 30.1 g 25.6 g</p> <p>ラーメン カレー肉まん ゆでブロッコリー 牛乳</p> 	<p>19 全校給食なし</p> 			<p>1年間、ありがとうございました</p> <p>給食ではたらく人からのメッセージです!</p> 			
<p>と</p> <p>もり</p>	<p>う</p> <p>たにぐち</p>	<p>!</p> <p>おいた</p>	<p>こ</p> <p>いしう</p>	<p>れ</p> <p>なかの</p>	<p>か</p> <p>はま</p>	<p>ら</p> <p>まほと</p>	<p>も</p> <p>さほと</p>
<p>お</p> <p>まっざき</p>	<p>い</p> <p>うつのみや</p>	<p>し</p> <p>うえはら</p>	<p>く</p> <p>やまの</p>	<p>し</p> <p>さかひち</p>	<p>っ</p> <p>おやもりた</p>	<p>か</p> <p>やまほ</p>	<p>り</p> <p>やまほ</p>
<p>た</p> <p>やまほと なな</p>	<p>べ</p> <p>ほざま</p>	<p>ま</p> <p>くらはた</p>	<p>し</p> <p>ごとう</p>	<p>よ</p> <p>あたに</p>	<p>う</p> <p>やすんば</p>	<p>おたに</p>	<p>♪</p> <p>おたに</p>



月 火 水 木 金

### 3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒など、華やかな食べ物があります。

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒など、華やかな食べ物があります。

ちらしずし      ハマグリのお吸い物      ひなあられ

### 東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。

**関東風ひなあられ**      **関西風ひなあられ**

関東は、米ををせさせ作る、甘い「ポン菓子」が入っています。関西は、乾燥させたお餅を小さく切って焼いた「おかき」を塩やしょうゆで味付けしたものです。

ちらしずし(具)		うずら卵と野菜の炒め物	
錦糸卵	12.0 赤	うずら卵水煮	32.5 赤
高野豆腐	12.0 赤	キャベツ	★39.0 緑
わかさび	12.0 赤	玉葱	13.0 緑
たけのこ水煮	13.0 緑	にんじん	★19.5 緑
れんこん	★19.5 緑	土しろうゆ	0.7 緑
れんこん	13.0 緑	濃口しょうゆ	3.9 緑
みつば	6.5 緑	みりん	3.9 緑
干しいたけ	1.2 緑	自然塩	0.4 黄
淡口しょうゆ	7.2 緑	濃口しょうゆ	0.7 黄
濃口しょうゆ	0.7 黄	ごま油	0.7 黄
砂糖	2.8 黄	<b>あさりのみそ汁</b>	
米酢	0.6 赤	あさりむき身	26.0 赤
酒	0.6 赤	白ねぎ	13.0 緑
刻み海苔	0.6 赤	けずり節	3.9 緑
<b>ひなあられ</b>		だし昆布	0.7 黄
1袋 黄		赤みそ	★11.7 赤

4	ごはん(S)	牛乳
<b>いわしのしょうが煮</b>		
いわし(筒切り)	40.0 赤	
土しろうゆ	2.6 緑	
濃口しょうゆ	9.1 緑	
砂糖	6.5 黄	
<b>青菜のおろし汁</b>		
鶏卵	26.0 赤	
ほうれん草	★13.0 緑	
えのきたけ	6.5 緑	
けずり節	3.9 緑	
だし昆布	0.7 黄	
淡口しょうゆ	6.5 緑	
でんぶん	2.6 黄	
<b>切干し大根の煮物</b>		
切干大根	6.5 緑	
薄揚げ	6.5 赤	
にんじん	3.9 緑	
淡口しょうゆ	3.9 緑	
みりん	2.6 緑	
砂糖	1.0 黄	
ごま油	0.7 黄	
<b>ジョアブルーベリー</b>		
	1本 赤	

5	コッペパン	はっ酵乳
<b>ケチャップフラック</b>		
ポークフランク	50.0 赤	
玉葱	20.0 緑	
カットトマト	15.0 緑	
トマトケチャップ	10.0 赤	
ウスターソース	0.8 赤	
濃厚ソース	0.8 赤	
砂糖	0.8 黄	
米白絞油	0.3 黄	
<b>キャベツのカーソレード</b>		
キャベツ	★46.8 緑	
自然塩	0.6 赤	
カレー粉	0.2 黄	
ターメリック	0.1 黄	
<b>白菜入りチャウダー</b>		
白菜	★52.0 緑	
じゃがいも	★26.0 黄	
マッシュルーム缶詰	19.5 緑	
わかさぎ	13.0 赤	
あさりむき身	13.0 赤	
にんにく	0.3 緑	
牛乳	52.0 赤	
ポタージュの素	6.5 黄	
白ワイン	5.2 黄	
バター	2.6 黄	
自然塩	0.4 赤	
こしょう	0.1 黄	
とんこつ	10.4 赤	
<b>スティックチーズ</b>		
	1本 赤	

6	ごはん(M)	牛乳
<b>豚肉とぎょうりのしょうが丼</b>		
豚もも肉	52.0 赤	
ぎょうり	39.0 緑	
土しろうゆ	2.0 緑	
濃口しょうゆ	2.6 緑	
淡口しょうゆ	2.3 緑	
酒	1.3 赤	
みりん	2.0 赤	
砂糖	1.3 黄	
米白絞油	1.0 黄	
こしょう	0.1 黄	
<b>じゃがいものみそ汁</b>		
じゃがいも	39.0 黄	
玉葱	26.0 緑	
しめじ	6.5 緑	
青ねぎ	6.5 緑	
白みそ	★10.4 赤	
赤みそ	★5.2 赤	
けずり節	3.9 赤	
だし昆布	0.7 赤	

7	ごはん(M)	牛乳
<b>大人のカレーライス</b>		
牛もも肉	39.0 赤	
玉葱	97.5 赤	
じゃがいも	58.5 黄	
にんじん	19.5 緑	
土しろうゆ	0.7 緑	
にんにく	0.7 緑	
カレー粉	1.3 赤	
ターメリック	0.4 黄	
クミン	0.2 赤	
コリアンダー	0.2 赤	
りんごビュレ	19.5 緑	
トマトビュレ	26.0 緑	
ブルーンビュレ	2.6 緑	
赤ワイン	13.0 赤	
小麦粉	5.9 黄	
米白絞油	5.2 黄	
自然塩	2.0 赤	
こしょう	0.1 黄	
濃口しょうゆ	1.3 赤	
とんこつ	19.5 赤	
<b>わかめサラダ</b>		
きゅうり	32.5 緑	
れんこん	13.0 緑	
にんじん	6.5 緑	
玉葱	39.0 赤	
干しわかめ	2.0 赤	
菜種サラダ油	4.6 黄	
レモン果汁	3.3 緑	
砂糖	3.9 黄	
淡口しょうゆ	5.2 緑	
洋からし	0.1 赤	
<b>みかんゼリー</b>		
みかん缶詰	20.0 緑	
オレンジジュース	40.0 緑	
砂糖	4.0 緑	
アガー	4.0 緑	
<b>すだちゼリー</b>		
	1個 緑	
<b>豚カツ</b>		
豚ヒレ肉	20.0 赤	
白ワイン	1.0 赤	
こしょう	0.1 赤	
自然塩	0.2 赤	
大豆	7.8 赤	
小麦粉	5.0 黄	
パン粉	6.0 黄	
米白絞油	2.0 黄	

8	ごはん(M)	牛乳
<b>エビピラフ</b>		
米	97.5 黄	
もち麦	6.5 黄	
わかさぎ	26.0 赤	
玉葱	39.0 赤	
にんじん	26.0 緑	
セロリ	13.0 緑	
にんにく	0.5 緑	
パセリ	0.7 緑	
ホールコーン	13.0 緑	
マッシュルーム缶詰	13.0 緑	
オリーブ油	1.3 黄	
白ワイン	3.9 赤	
自然塩	1.3 赤	
こしょう	0.1 赤	
パプリカ	0.5 緑	
<b>ポトフ</b>		
ポークウインナー	19.5 赤	
じゃがいも	26.0 黄	
玉葱	19.5 緑	
キャベツ	★19.5 緑	
にんじん	13.0 緑	
セロリ	6.5 緑	
とんこつ	13.0 赤	
淡口しょうゆ	2.6 赤	
自然塩	0.7 赤	
こしょう	0.1 赤	
オリーブ油	0.7 黄	
<b>卒業祝いデザート</b>		
	1個 黄	
<b>いちご(中3のみ)</b>		
	1個 緑	
<b>豆のごまマヨ和え</b>		
キャベツ	★45.5 緑	
ほうれん草	★6.5 緑	
レモン果汁	0.9 緑	
砂糖	0.9 黄	
玉葱	9.1 緑	
洋からし	2.0 黄	
マヨネーズ	7.8 黄	

11	ごはん(M)	牛乳
<b>八宝菜</b>		
豚もも肉	19.5 赤	
土しろうゆ	1.3 緑	
にんにく	0.9 緑	
わかさぎ	19.5 赤	
米白絞油	3.9 黄	
白菜	★91.0 緑	
玉葱	32.5 緑	
にんじん	13.0 緑	
干しいたけ	0.7 緑	
きくらげ	1.3 緑	
でんぶん	7.8 黄	
淡口しょうゆ	5.2 緑	
濃口しょうゆ	2.0 赤	
みりん	1.3 赤	
酒	2.0 赤	
ごま油	1.3 黄	
だし昆布	1.0 赤	
自然塩	0.7 赤	
<b>いかのかき揚げ</b>		
じゃがいも	45.5 黄	
玉葱	6.5 緑	
かのこいか	26.0 赤	
小麦粉	9.1 黄	
でんぶん	2.6 黄	
ベーキングパウダー	0.2 赤	
自然塩	0.2 赤	
米白絞油	5.2 黄	
<b>清見オレンジ</b>		
	3/8個 緑	

12	コッペパン	牛乳
<b>ポークビーンズ</b>		
大豆	28.6 赤	
豚もも肉	21.5 赤	
カットマト	42.9 赤	
じゃがいも	42.9 黄	
玉葱	42.9 赤	
にんじん	14.3 緑	
パセリ	0.7 緑	
にんにく	0.4 緑	
濃厚ソース	11.4 赤	
赤ワイン	7.2 赤	
オリーブ油	1.4 黄	
砂糖	2.6 黄	
自然塩	1.4 赤	
ナツメグ	0.3 赤	
パプリカ	0.1 緑	
こしょう	0.1 赤	
でんぶん	5.7 黄	
とんこつ	14.3 赤	
<b>キャベツのヨーグルトサラダ</b>		
キャベツ	★45.5 緑	
ホールコーン	13.0 緑	
玉葱	7.8 緑	
無糖ヨーグルト	5.9 赤	
マヨネーズ	5.9 黄	
砂糖	2.6 黄	
レモン果汁	0.8 緑	
自然塩	0.4 赤	
<b>りんご</b>		
	1/4個 緑	

### 中学校卒業式

14	ごはん(M)	牛乳
<b>和風ハンバーグ</b>		
豚ひき肉	84.5 赤	
玉葱	52.0 緑	
鶏卵	13.0 赤	
パン粉	7.8 黄	
土しろうゆ	0.9 緑	
自然塩	0.2 赤	
こしょう	0.1 赤	
米白絞油	0.5 黄	
淡口しょうゆ	3.9 赤	
酒	3.9 赤	
砂糖	2.6 黄	
でんぶん	1.3 黄	
<b>白菜のごま和え</b>		
白菜	★84.5 緑	
にんじん	6.5 緑	
濃口しょうゆ	2.6 赤	
みりん	2.6 赤	
煮干しだし	0.1 赤	
すりごま	1.3 黄	
<b>ゆばのすまし汁</b>		
にんじん	6.5 緑	
えのきたけ	9.1 緑	
青ねぎ	3.9 緑	
大豆の華	2.6 赤	
だし昆布	0.7 赤	
けずり節	3.9 赤	
淡口しょうゆ	6.5 赤	
自然塩	0.4 赤	
でんぶん	2.6 黄	

15	すしごはん(S)	牛乳
<b>手巻きずし(具)</b>		
ポークウインナー	40.0 赤	
卵スティック	31.0 赤	
にんじん	15.0 赤	
きゅうり	26.0 赤	
ツナフレーク	13.0 赤	
土しろうゆ	0.5 赤	
酒	0.7 赤	
みりん	0.7 赤	
砂糖	0.7 黄	
淡口しょうゆ	0.7 黄	
マヨネーズ	10.4 黄	
手巻きずし	5.0 赤	
<b>小松菜のみそ汁</b>		
小松菜	★26.0 緑	
白菜	★13.0 赤	
薄揚げ	6.5 赤	
にんじん	6.5 赤	
白みそ	★10.4 赤	
赤みそ	★5.2 赤	
けずり節	3.9 赤	
だし昆布	0.7 赤	
<b>いちご</b>		
	1個 緑	

18	牛乳
<b>ラーメン</b>	
冷凍中華麺	156 黄
菜種サラダ油	1.3 黄
キャベツ	★39.0 緑
玉葱	13.0 緑
にんじん	6.5 緑
緑豆もやし	26.0 緑
豚もも肉	13.0 赤
青ねぎ	6.5 緑
土しろうゆ	1.3 緑
きくらげ	1.3 緑
にんにく	0.7 緑
とんこつ	26.0 赤
だし昆布	0.7 赤
酒	5.9 赤
淡口しょうゆ	11.1 赤
でんぶん	2.6 黄
自然塩	0.7 黄
ごま油	0.7 黄
こしょう	0.1 黄
<b>カレー肉まん</b>	
ホットケーキミックス	40.0 赤
牛乳	20.0 赤
カレー粉	0.8 赤
豚ひき肉	20.0 赤
干しいたけ	1.0 緑
青ねぎ	5.0 緑
濃口しょうゆ	1.8 赤
酒	1.5 赤
砂糖	0.8 黄
自然塩	0.4 黄
こしょう	0.0 黄
ごま油	0.5 黄
<b>ゆでブロッコリー</b>	
ブロッコリー	★26.0 緑
キャベツ	★26.0 緑
マヨネーズ	10.4 黄

### 全校給食なし

### 今年も千早赤阪村と河南町の野菜をたくさん使いました！育てた方々、ありがとうございます！

たまねぎ	1113kg	じゃがいも	727kg	はくさい	610kg	みかん	1400コ	キャベツ	329kg
きゅうり	197kg	なす	132kg	さつまいも	136kg	こまつな	308kg	だいこん	117kg
ほうれん草	205kg	あおなづき	33kg	にんにく	2.2kg	しろねぎ	9kg	さといも	94kg
たけのこ	26kg	にんじん	100kg	ブロッコリー	42kg	じゃがいも	3kg	トマト	12kg
								千早ふりかけ	6kg
								しろみそ	89kg
								あかみそ	60kg

【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:からだの調子をととのえる(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。