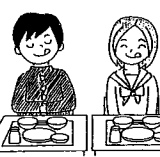
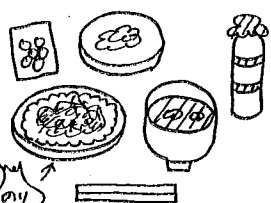
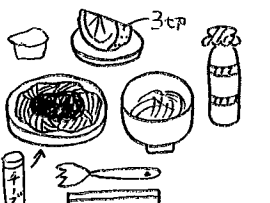
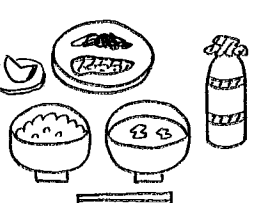
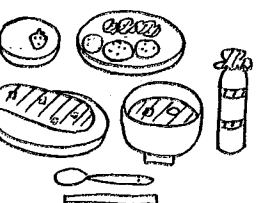
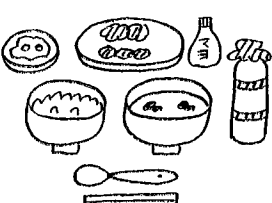
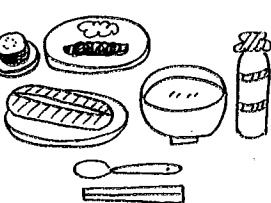
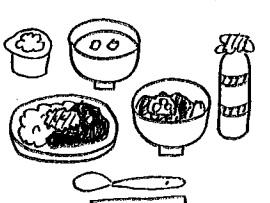
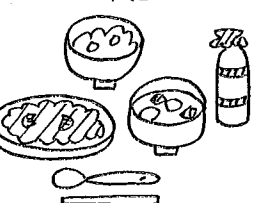

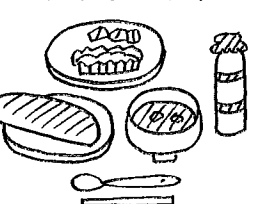





平成28年 3月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
思い出の給食アケト 中学3年生に卒業までにもう一度 食べたいメニューをアケトし、 人気のあるメニュー(少)を1-3月 にとり入れています。 	1 エネルギー たんぱく質 脂質 803 kcal 35.6 g 15.6 g ちらしずし 牛乳 菜の花和え あさり汁 ひなあられ 	2 エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 31.1 g 24.3 g ミートスパゲティ もやしサラダ 清見オレンジ 牛乳 豆乳ゼリー 	3 エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 35.7 g 18.3 g ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 小松菜とえのきの和え物 かきたま汁 りんご 	4 エネルギー たんぱく質 脂質 884 kcal 35.7 g 34.1 g アップルパン 牛乳 フィッシュボール ブロッコリーのごまマヨ和え ミネストラスープ いちご 
	7 エネルギー たんぱく質 脂質 838 kcal 28.9 g 27.7 g ごはん 牛乳 ピリカラポーク ゆでブロッコリーりんごきんとん きこの中華風スープ 	8 エネルギー たんぱく質 脂質 811 kcal 29.4 g 28.6 g コッペパン 牛乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー にんじんポタージュ キウイ 	9 エネルギー たんぱく質 脂質 1113 kcal 34.2 g 28.5 g カレーライス 牛乳 豚カツ わかめサラダ ナタデココヨーグルト 卒業祝いデザート 	10 エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 29.9 g 30.0 g エビピラフ ポトフ 豆のごまマヨ和え 牛乳 
14 卒業式 	15 エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 33.6 g 32.7 g コッペパン 牛乳 豆腐のグラタン あげじゃが トマトと豆のスープ 	16 エネルギー たんぱく質 脂質 921 kcal 36.6 g 36.6 g 手巻きずし 小松菜のみそ汁 いちご牛乳 スティックチーズ 	17 小学校卒業式 	18 エネルギー たんぱく質 脂質 836 kcal 28.6 g 27.7 g コッペパン はっ酵乳 いかのアーモンド揚げ マカロニサラダ じゃがいもポタージュ 

給食の思い出を教えてください

私は5年生から12年間この給食を食べてきました。
 給食センターの給食はどれも本当においしくて、成長立を見ることが何よりも楽しかったです。小さいころから親しみのあつる給食もあって、思い出がたぎります。

中学校3年A組 和泉 麻菜

豆乳デザートが大好きな日はとても楽しかったです

中学校3年B組 齋藤 輝

小学校の時に笑って牛乳を2本飲んだ記憶。
 オレンジがまだ暑い自分の班の子が、オレンジを食べてくれた。
 ほかのまははオレンジ色だね... なんて言われた!!!

中学校3年A組 黒田 亮太



卒業、卒園おめでとうございます!
 いつも給食をしっかりと食べてくれてありがとう!
 みなさんの「おいしかった!」という言葉や、カッパ、ホに
 なった食事は、私達、給食ではたらく人にとり、
 最高の宝物になっています。これからもしっかりと
 食べて、元気に過ごして下さいね!



月	火	水	木	金	
<p>思い出の給食チケット</p> <p>中学3年生の給食の思い出を お気に入りの給食を食べながら、 思い出が思い出されたこと 中学校3年組 北浦 希海</p> <p>お弁当の給食のときは 棚田でみんなが 食べたこと。 中学校3年組 中原 久留望</p>	<p>1 すしごはん(M) 牛乳</p> <p>ちらしずし 菜の花和え</p> <p>鶏卵 130 赤 高野豆腐 104 赤 わかげの水煮 260 赤 たけのこ水煮 260 赤 れんこん 260 赤 みづな 6.5 緑 干しいたけ 2.6 緑 淡口しょうゆ 7.8 濃口しょうゆ 1.3 白ねぎ 5.2 黄 砂糖 2.6 黄 米酢 1.3 黄 酒 0.7 黄 刻み海苔 0.7 緑</p>	<p>2 ミートスパゲティ 牛乳</p> <p>野菜サラダ</p> <p>緑豆もやし 39.0 緑 きゅうり 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 ポンスナム 13.0 赤 白ワイン 13.0 赤 玉葱 0.3 緑 淡口しょうゆ 1.0 緑 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 黄</p>	<p>3 ごはん(S) 牛乳</p> <p>揚げごまを焼き</p> <p>鶏卵 60.0 赤 しめじ 6.5 緑 青ねぎ 12.0 赤 干しわかめ 2.0 黄 けずり節 3.9 たけのこ 0.7 淡口しょうゆ 7.8 でんぶん 2.6 黄 米白飯油 0.5 黄</p>	<p>4 ♪アップルパン 牛乳</p> <p>♪フィッシュボール</p> <p>ツナフレーク 60.0 赤 じゃがいも 75.0 黄 鶏卵 15.0 赤 バター 3.0 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.2 れんこん 3.8 黄 小麦粉 3.0 黄 米白飯油 6.0 黄 オリーブ油 0.7 黄 砂糖 1.0 黄 こしょう 0.1</p>	
	<p>7 ごはん(S) 牛乳</p> <p>♪ドリカラポーク</p> <p>豚もも肉 46.8 赤 豆腐 26.0 赤 酒 1.2 豆 自然塩 0.1 小麦粉 5.9 黄 米白飯油 4.7 黄 白ねぎ 5.9 緑 土しらが 1.2 緑 豆板糖 0.1 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 黄 でんぶん 0.8 黄</p>	<p>8 コッペパン 牛乳</p> <p>♪ケチャップフランク</p> <p>ポークフランク 50.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 20.0 緑 トマトケチャップ 20.0 ウスターソース 1.0 濃厚ソース 1.0 砂糖 1.0 黄 米白飯油 1.0 黄</p>	<p>9 ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレー</p> <p>豚もも肉 26.0 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも 64.4 黄 にんじん 35.1 緑 土しらが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カレー粉 0.8 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 23.4 緑 トマトピューレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 はいせん小麦粉 5.9 黄 バター 5.9 黄 米白飯油 0.5 黄 自然塩 1.8 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6</p>	<p>10 牛乳</p> <p>エビピラフ</p> <p>米 97.5 黄 むぎそば 19.5 赤 ベーコン 6.5 赤 玉葱 39.0 緑 にんじん 26.0 緑 セロリ 13.0 緑 にんにく 0.5 緑 パセリ 1.3 緑 ホールコーン 13.0 緑 砂糖 0.9 黄 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 7.8 黄</p>	<p>11 コッペパン 牛乳</p> <p>♪鶏ささみのスパゲティ</p> <p>鶏ささみ肉 60.0 赤 白米 52.0 緑 卵白パウダー 0.3 パプリカ 0.2 緑 ウスターソース 1.0 赤 自然塩 0.5 白ワイン 3.0 上新粉 3.8 黄 りんご 3.8 黄 米白飯油 3.0 黄 白ワイン 0.7 黄 バター 0.4 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1 ホールコーン 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1</p>
	<p>14 卒業式</p> <p>♪豆類のグラタン</p> <p>ひよこ豆 45.5 赤 ポークフランク 15.0 赤 玉葱 40.0 緑 しめじ 10.0 緑 牛乳 40.0 赤 生クリーム 5.0 赤 バター 6.0 黄 ポタージュの素 3.0 黄 パセリ 3.0 黄 自然塩 2.0 白ワイン 0.4 こしょう 0.1 粉チーズ 5.0 黄 パン粉 1.0 黄 パセリ 1.0 緑</p>	<p>15 コッペパン 牛乳</p> <p>♪トマト豆のスープ</p> <p>カットマト 39.0 緑 玉葱 26.0 緑 いんげん豆 13.0 黄 キャベツ 13.0 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 0.5 緑 とんこつ 1.3 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 マヨネーズ 10.4 黄 手巻きり 5.0 緑</p>	<p>16 すしごはん(S) 牛乳</p> <p>手巻きずし(具)</p> <p>ポークウインナー 40.0 赤 卵スティック 30.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり 26.0 緑 かに 13.0 赤 土しらが 0.5 緑 酒 1.3 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 マヨネーズ 10.4 黄 手巻きり 5.0 緑</p>	<p>17 小学校卒業式</p> <p>♪小松菜のみそ汁</p> <p>小松菜 39.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 10.4 赤 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p>	<p>18 コッペパン ほっ餅乳</p> <p>♪いかのアーモンド揚げ</p> <p>いかのこ 30.0 赤 酒 3.0 淡口しょうゆ 1.5 アーモンドダイス 5.0 黄 小麦粉 4.0 黄 コーンスターチ 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 米白飯油 4.0 黄 自然塩 0.7 とんこつ 0.1</p>

<p>14 卒業式</p> <p>♪豆類のグラタン</p> <p>ひよこ豆 45.5 赤 ポークフランク 15.0 赤 玉葱 40.0 緑 しめじ 10.0 緑 牛乳 40.0 赤 生クリーム 5.0 赤 バター 6.0 黄 ポタージュの素 3.0 黄 パセリ 3.0 黄 自然塩 2.0 白ワイン 0.4 こしょう 0.1 粉チーズ 5.0 黄 パン粉 1.0 黄 パセリ 1.0 緑</p>	<p>15 コッペパン 牛乳</p> <p>♪トマト豆のスープ</p> <p>カットマト 39.0 緑 玉葱 26.0 緑 いんげん豆 13.0 黄 キャベツ 13.0 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 0.5 緑 とんこつ 1.3 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 マヨネーズ 10.4 黄 手巻きり 5.0 緑</p>	<p>16 すしごはん(S) 牛乳</p> <p>手巻きずし(具)</p> <p>ポークウインナー 40.0 赤 卵スティック 30.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり 26.0 緑 かに 13.0 赤 土しらが 0.5 緑 酒 1.3 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 マヨネーズ 10.4 黄 手巻きり 5.0 緑</p>	<p>17 小学校卒業式</p> <p>♪小松菜のみそ汁</p> <p>小松菜 39.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 10.4 赤 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p>	<p>18 コッペパン ほっ餅乳</p> <p>♪いかのアーモンド揚げ</p> <p>いかのこ 30.0 赤 酒 3.0 淡口しょうゆ 1.5 アーモンドダイス 5.0 黄 小麦粉 4.0 黄 コーンスターチ 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 米白飯油 4.0 黄 自然塩 0.7 とんこつ 0.1</p>
--	--	--	--	---

給食の思い出を教えてください

好き嫌いがないなどの時だけジャンジャンに食べたいこと
中学校3年組 山本 竜也

毎日楽しく、美味しく、ワラスのメンバーと食べて最高の
中学校3年B組 大西 希星



















学校の時間で1番給食が楽しかったです。
中学校3年A組 北浦 桂大

取巻業体馬場で自分で作った給食はとほおいしかったです。
中学校3年A組 笹田 琉馬

いつも温かくて、本当に美味しかったです。
12年間ありがとうございました!!
中学校3年A組 南野 友歌

何だか不思議な時は、コンビニをいって買ってきた。
でも、毎日毎日、毎週毎週、毎度毎度楽しみにしていました。
毎日の組み合わせが面白かったです。
中学校3年A組 東條 青海

今年も千早赤阪村と河南町の野菜を使いまは
は。育てて下さったみなさん、ありがとうございました!

					
みかん	玉ねぎ	じゃがいも	きゅうり	なす	キャベツ
770kg	760kg	593kg	247kg	111kg	382kg
					
さつまいも	白菜	小松菜	大根	青ねぎ	ほうれん草
68kg	366kg	333kg	108kg	22kg	299kg
					
さといも	ごぼう	しいたけ	にんじん	たけのこ	えんどう豆
152kg	36kg	16kg	173kg	40kg	21kg

【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。