

月 火 水 木 金

1年間の給食をふりかえってみよう

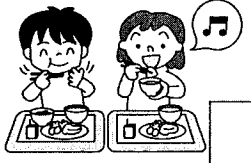
給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。



好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。



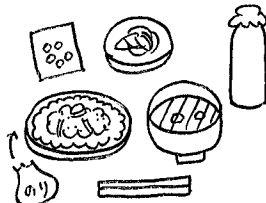
マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。



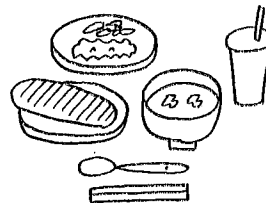
よくできた...◎ だいたいできた...○ たまにできた...△ できなかった...×

1	エネルギー	たんぱく質	塩分	2	エネルギー	たんぱく質	塩分
	612 kcal	25.8 g	13.7 g		658 kcal	22.9 g	19.5 g

ちらしずし ぎゅうにゅう  
なのはなあえ  
あさりじる  
ひなあられ

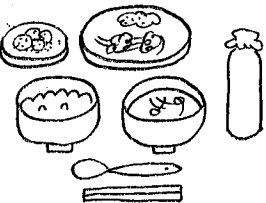


コッペパン はっこうにゅう  
いかのアーモンドあげ  
マカロニサラダ  
にんじんポタージュ

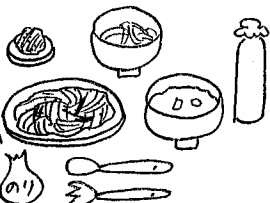


5	エネルギー	たんぱく質	塩分	6	エネルギー	たんぱく質	塩分	7	エネルギー	たんぱく質	塩分	8	エネルギー	たんぱく質	塩分	9	エネルギー	たんぱく質	塩分
	648 kcal	27.6 g	15.0 g		659 kcal	29.4 g	23.9 g		686 kcal	27.7 g	26.8 g		702 kcal	20.5 g	19.7 g		704 kcal	22.9 g	25.1 g

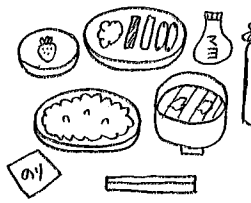
ごはん ぎゅうにゅう  
ぶたキムチ  
キャベツのごまあえ  
きのこのみそじる わらびもち



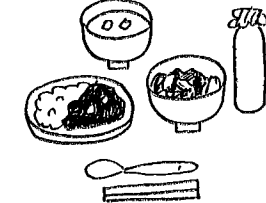
たらこスパゲティー  
もやしサラダ ぎゅうにゅう  
コーンポタージュ  
こなどうぶどーナツ



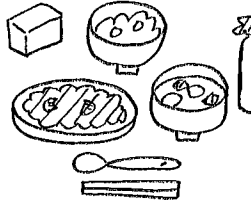
てまきずし  
こまつなのみそじる  
いちご  
ぎゅうにゅう



カレーライス  
わかめサラダ  
フルーツヨーグルト  
ぎゅうにゅう

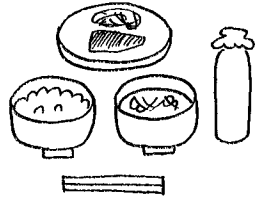


エビピラフ ぎゅうにゅう  
ポトフ  
まめのごまマヨあえ  
そつぎょうおいおいデザート

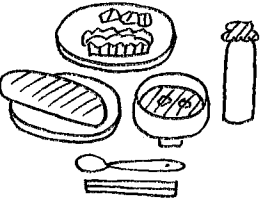


12	エネルギー	たんぱく質	塩分	13	エネルギー	たんぱく質	塩分	14	エネルギー	たんぱく質	塩分	15	エネルギー	たんぱく質	塩分	16
	596 kcal	26.4 g	17.5 g		672 kcal	28.0 g	26.9 g		552 kcal	25.4 g	12.1 g		662 kcal	23.1 g	23.0 g	

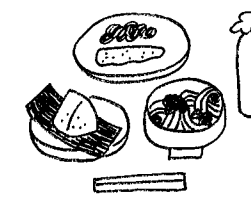
ごはん ぎゅうにゅう  
いわしのしょうがりに  
きりぼしだいこんのもの  
あおなのおらくもじる



コッペパン ぎゅうにゅう  
とうふとカニのグラタン  
あげじゃが  
トマトとまめのスープ



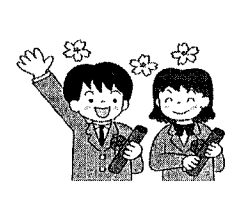
わかめうどん おにぎり  
さきみのてんぷら  
ほうれんそうとえのきのあえもの  
ぎゅうにゅう



ごはん ぎゅうにゅう  
ピリカラポーク  
ゆでブロッコリーりんごきんとん  
きのこのちゅうかふうスープ

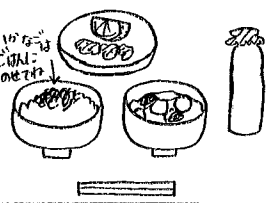


しょうがっこう  
そつぎょうしき

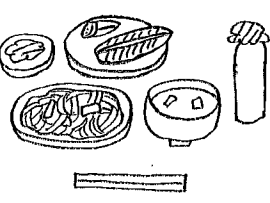


19	エネルギー	たんぱく質	塩分	20	エネルギー	たんぱく質	塩分	21	エネルギー	たんぱく質	塩分	22
	606 kcal	24.8 g	17.4 g		617 kcal	23.2 g	20.6 g					

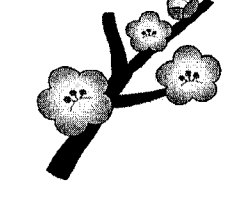
ごはん ぎゅうにゅう  
にくどうふ きよみオレンジ  
いかなごのくぎに  
ブロッコリーのごまあえ



ベビーパン ぎゅうにゅう  
やきそば  
チンゲンサイのソテー  
はくさいスープ パナナ



しゅんぶんのひ



しょうがっこう  
きゅうしょくなし



みなさんの「おいしかった!」やカラッポになった食卓は、私たち給食ではたらく人にとっての宝物になっています。これからもしっかり食べて元気に過ごしてね!



月 火 水 木 金

食事のマナー  
正しいのはどっち?

食事マナーのクイズです。  
正しいのはAとBどちらかな?

- 01...A (親指はふちに、その他の指は揃えて底を持つと安定します。)
- 02...B (お皿やトレーの上でひと口ずつちぎって食べましょう。)
- 03... (箸の先をおわんの中に入れて、箸をにぎったままだとおわんをしっかり持てません。)

Q1 お茶わんの正しい持ち方はどっち?

Q2 パンの食べ方で正しいのはどっち?

Q3 いちごの汁物を飲むとき、正しい持ち方はどっち?

1	すしごはん(S)	ぎゅうにゅう	2	コッパパン	はちこうにゅう
ちらしずし	菜の花和え	いかにのアーモンド揚げ	にんじんポターージュ		
錦糸卵 10赤	チンゲンサイ 30緑	かのこいか 30赤	にんじん 30緑		
高野豆腐 10赤	冷凍菜の花 10緑	酒 3	玉葱 5		
むきえび 10赤	にんじん 4緑	淡口しょうゆ 1.5	さつまいも 20赤		
たけのこ水蒸 15緑	みりん 2	土しよが 0.5	セロリ 5		
にんじん 20緑	淡口しょうゆ 1.5	アーモンドゲイス 4	パセリ 0.5		
りんご 10緑	煮干し 0.1	小麦粉 1	牛乳 30		
かつお 2	すりごま 1	コーンスターチ 1	ポターージュの素 5		
干しいたけ 1	6	てんぷん 1	自然塩 0.6		
淡口しょうゆ 1		ペーキングパウダー 0.2	ごま油 0.5		
みりん 4		太白粉 4	とんかつ 0.1		
砂糖 2					
みりん 1					
酒 0.5					
刻み海苔 0.5					

5	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	6	ぎゅうにゅう	7	すしごはん(S)	ぎゅうにゅう	8	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	9	ぎゅうにゅう
豚キムチ	きのこのみそ汁	たらこスパゲティ	コーンポターージュ	手巻ずし(具)	小松菜のみそ汁	カレー	わかめサラダ	エビビラフ	ポトフ			
豚もも肉 40赤	えのきたけ 20緑	スパゲティ 50黄	クリームコーン 30緑	ポークウィンナー 40赤	白米 10緑	豚もも肉 20赤	きゅうり 30緑	米 70黄	ポークウィンナー 15赤			
玉葱 20緑	しめじ 10緑	たらこ 25赤	にんじん 10緑	卵スチック 10赤	白菜 15緑	玉葱 68緑	キャベツ 15緑	むきえび 15赤	じゃがいも 15黄			
白菜キムチ 15緑	なめこ 5緑	たまご 15赤	にんじん 30緑	薄揚げ 15緑	薄揚げ 5赤	じゃがいも 4黄	にんじん 5	玉葱 30赤	玉葱 20黄			
ピーマン 5緑	香ねぎ 5赤	ベーコン 8赤	セロリ 5緑	きゅうり 30緑	にんじん 5	にんじん 18緑	しめじ 10緑	にんじん 20緑	キャベツ 20赤			
土しよが 0.6	白米 10赤	パセリ 0.3	パセリ 0.3	ツナフレーク 10赤	白米 8赤	ましのが 0.5	干しわかめ 2.5	セロリ 10緑	にんじん 10緑			
にんにく 0.3	白米 10赤	白ワイン 0.5	牛乳 30赤	土しよが 0.4	赤みそ 6赤	にんにく 0.5	菜種サラダ油 3	にんにく 0.4	セロリ 10			
りんごジュール 10緑	淡口しょうゆ 3	自然塩 0.2	ポターージュの素 5	みりん 0.5	けずり粉 3	りんご 0.6	レモン果汁 3	パセリ 1	セロリ 10			
淡口しょうゆ 2	けずり粉 3	しょうゆ 0.1	自然塩 0.5	だし昆布 0.5	だし昆布 0.5	グリーンナップ 0.3	砂糖 4	ホールコーン 10	淡口しょうゆ 10			
酒 1	だし昆布 0.5	オリーブ油 4	とんかつ 0.1	砂糖 0.5	0.5	ミン 0.1	淡口しょうゆ 4	パセリ 10	自然塩 0.5			
砂糖 1		刻み海苔 0.5	太白粉 0.5	淡口しょうゆ 0.5	マヨネーズ 8	コリアンダー 0.1	洋からし 0.2	バター 2	ごま油 0.1			
米白絞油 1		もやし 0.5	豆腐ドーナツ 5	マヨネーズ 8	1	りんごジュール 14		白ワイン 2	オリーブ油 0.5			
でんぷん 2		ミニ水品 3.6	豆腐の粉 5	手巻きのり 5	5	たまごジュール 14		自然塩 1	辛味お祝いデザート 1			
		黄な粉 1.8	豆腐の粉 5	手巻きのり 5		たまごジュール 14		自然塩 1	辛味お祝いデザート 1			
		砂糖 1.8	豆腐の粉 5	手巻きのり 5		たまごジュール 14		自然塩 1	辛味お祝いデザート 1			

12	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	13	コッパパン	ぎゅうにゅう	14	おにぎり	ぎゅうにゅう	15	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	16	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
いわしのしょうが煮	青菜のわらじ	豆腐とカニのグラタン	トマト豆のスープ	わかめうどん	ささみの天ぷら	ぶりカボク	きのこの中華風スープ							
いわし 40赤	鶏卵 20赤	しほり豆腐 35赤	カットトマト 30緑	冷凍うどん 85黄	鶏ささみ肉 25赤	豚もも肉 36赤	チンゲンサイ 20赤							
土しよが 2	ほうれん草 20	かに 15赤	かぼ 20	干しわかめ 1	酒 0.9	酒 0.9	豆腐 20赤							
淡口しょうゆ 7	えのきたけ 10	玉葱 10	いんげん豆 10	玉葱 20	自然塩 2	自然塩 0.1	しめじ 10							
砂糖 5	けずり粉 3	しめじ 10	キャベツ 10	かまぼこ 10	こしょう 0.1	小麦粉 4.5	えのきたけ 10							
切り干し大根の煮物	だし昆布 0.5	牛乳 40	にんじん 10	薄揚げ 7	小麦粉 6	米白絞油 3.6	土しよが 0.5							
切干大根 5	淡口しょうゆ 5	生クリーム 5	ベーコン 10	にんじん 10	でんぷん 2.5	白ねぎ 0.1	とんかつ 10							
薄揚げ 5	7	ポターージュの素 6	セロリ 5	白ねぎ 7	ペーキングパウダー 0.1	豆粉 0.9	淡口しょうゆ 4.5							
淡口しょうゆ 3		バター 3	とんかつ 10	だし昆布 4	米白絞油 2	酒 0.1	酒 1							
みりん 2		白ワイン 2	自然塩 1	みりん 5	ほうれん草 1	淡口しょうゆ 0.9	ごま油 0.2							
砂糖 0.8		自然塩 0.4	砂糖 0.3	淡口しょうゆ 4	えのきたけ 2	砂糖 0.6	自然塩 0.2							
ごま油 0.5		しょうゆ 0.1	しょうゆ 0.5	でんぷん 3	ほうれん草 30	しょうゆ 0.6	自然塩 0.2							
		パセリ 1	こしょう 0.1	ほうれん草 3	そのきの和え物	ゆでブロッコリー	りんごさんどん							
		あげじゃが 56		焼きのり 1.5		ブロッコリー 30	さつまいも 28							
		じゃがいも 2.8				マヨネーズ 8	りんご 16							
		米白絞油 0.1					牛乳 6.4							
		自然塩 0.1					砂糖 0.3							
		青のり 0.1					バター 1.6							

小学校卒業式



19	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	20	ペーパーパン	ぎゅうにゅう	21	春分の日	22	小学校給食なし
肉豆腐	ブロッコリーのごま和え	焼きそば	白菜スープ						
豚もも肉 30赤	ブロッコリー 40緑	焼きそば 40黄	白菜 40						
豆腐 65赤	淡口しょうゆ 2	豚もも肉 10	にんじん 5						
玉葱 30緑	かつお 1	かたがひ 10	乾燥 5						
系ごんこ( 30	煮干し 0.1	キャベツ 40	パセリ 0.5						
冷凍グリーンピース 5	すりごま 2	にんじん 10	土しよが 0.5						
土しよが 0.5		とんかつ 10	みりん 10						
淡口しょうゆ 4		淡口しょうゆ 2	淡口しょうゆ 2						
みりん 3.5		自然塩 0.5	自然塩 0.5						
酒 3		ウスターソース 10	ごま油 0.5						
砂糖 1.7		濃厚ソース 7	こしょう 0.1						
だし昆布 0.5		酒 2							
ごま油 0.5		しょうゆ 0.1							
いかなごのたまご 4		米白絞油 0.2							
		しょうゆ 0.2							
		チンゲンサイのソテー							
		チンゲンサイ 50							
		しめじ 10							
		米白絞油 0.2							
		自然塩 0.2							
		こしょう 0.1							

白みそ 140kg  
赤みそ 60kg  
千早漬 7kg

農協加工部  
のみなさん  
には加工品  
でお世話に  
なってます

今年も千早赤阪村と河南町の野菜を使用しました!

玉ねぎ 650kg  
じゃがいも 677kg  
きゅうり 165kg  
なす 166kg  
さつまいも 51kg  
白菜 218kg  
小松菜 277kg  
大根 113kg  
ほうれん草 47kg  
ほうれん草 217kg

キャベツ 271kg  
さといも 82kg  
とうもろこし 103kg  
たけのこ 30kg  
えんどう豆 20kg

育てて下さったみなさん、ありがとうございました! (順不同)  
新谷佳三さん 矢倉和夫さん 清井義和さん 高塚勇さん  
岡本清子さん 高塚美奈子さん 竹村仁さん  
清井登紀博さん 木ノ本雅伸さん かなん道の駅のみなさん  
矢倉英夫さん 石橋秀友さん 7ホタサンベジファームのみなさん

【栄養三色】黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからを調節する(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。