

入学おめでとう

給食は 9日から



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、行いし、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年間よろしく願います！



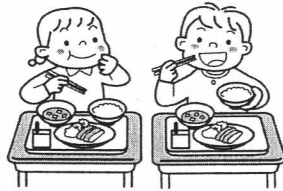
給食当番の約束



月	火	水	木	金
<p>食育の授業で給食の献立を考えたくれました！栄養バランスばっちりです！</p> <p>得小吹台 小学校 福本 真子 4/21のこんだて</p> <p>赤阪 小学校 藤井 真香 4/13のこんだて</p> <p>洋風が仕上げました。パンとポテトサラダはおなかがいけるので自身魚とコンソメスープが、お楽しみ感を保って、食べやすいと思われ。</p> <p>春らしさと和食を耳取りいれてみました。こだわりおとしは、春らしさをとり入れるため、花見だんごをいれてみました。</p>	<p>8</p> <p>しぎょうしき</p> <p>いってきます</p>	<p>9</p> <p>まめめごはん ギョウザにゅう しやものてんぷら ゆかりづけ すまじる あまなつみかん</p>	<p>10</p> <p>コッペンパン ギョウザにゅう てづくりいちごジャム シーフードグラタン ゆでブロッコリー ミネストラスープ</p>	
<p>13</p> <p>ごはん おはなみだんご ほっけのいちやぼし ギョウザにゅう ほうれんそうのおひたし キャベツとあつあげのみそる</p>	<p>14</p> <p>こくろパン はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき アスパラガスとコーンのソテー にんじんポターージュ</p>	<p>15</p> <p>ごはん ギョウザにゅう ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ りんご</p>	<p>16</p> <p>カレーライス わかめサラダ バナナ ギョウザにゅう</p>	<p>17</p> <p>ごはん ギョウザにゅう とりにくのカシューナッツいため はるさめスープ ピリカラギョウザ だいがくいも</p>
<p>20</p> <p>くりせきはん ギョウザにゅう えびのてんぷら こまつなのだいずこあえ かきたまじる いちご</p>	<p>21</p> <p>うずまきパン ギョウザにゅう しろみざかなのオイルおし ポテトサラダ コンソメスープ オレンジミネゼリー</p>	<p>22</p> <p>たらこスパゲティ ギョウザにゅう もやしサラダ みそスープ キウイフルーツ</p>	<p>23</p> <p>たけのこごはん ギョウザにゅう めざし かみかみだいず チンゲンサイのアーモンドあえ ゆばのすまじる</p>	<p>24</p> <p>レーズンパン ギョウザにゅう チキンピカタ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポターージュ</p>
<p>27</p> <p>こきつねずし ギョウザにゅう いわしのみりんぼし こまつなのみそる フルーツしらたま</p>	<p>28</p> <p>コッペンパン ギョウザにゅう ポークシチュー まめとひじきのごまマヨあえ ヨーグルト</p>	<p>29</p> <p>しょうわのひ</p>	<p>30</p> <p>ごはん ギョウザにゅう かつおのあげに ブロッコリーのごまあえ あさりじる かしわもち</p>	<p>♪ おしらせ ♪</p> <p>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>

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。

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
パラランス

おいしく魅力ある献立作り

行事食や郷土料理の伝承

旬の食材や地場産物の活用

食品の安全性

衛生的な調理

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

豆まめごはん 米 65g 餅米 15g 大豆 7g 味付け乾燥黒豆 7g 大豆 5g 突きこんにやく 40g にんじん 20g けずり節 1.5g だし昆布 0.5g 淡口しょうゆ 6g 自然塩 0.3g みりん 1g 米白皎油 0.5g	ゆかり漬け キャベツ 40g きゅうり 20g 白たま 1g ゆかり粉 0.3g 淡口しょうゆ 1.5g にんにく 1.5g 各種サラダ油 0.5g 煮干し 0.1g	生姜汁 豆腐 20g 自然塩 10g 糸かまぼこ 5g きのこ 5g なまめ 2g 刻み昆布 0.5g けずり節 1.5g 淡口しょうゆ 4g 自然塩 0.3g でんぶん 2g	シーフードグラタン おさげし 15g かすのいか 25g じゃがいも 35g 玉葱 25g マッシュルーム缶詰 10g さやいんげん 0.3g パター 1g 牛乳 30g 生クリーム 3g ポタージュの素 3g 白ワイン 2g 自然塩 0.2g こしょう 0.1g	ミネストラープ キャベツ 20g 白たま 20g カットトマト 15g にんじん 10g セロリ 5g さやいんげん 5g パセリ 0.5g とんこつ 10g 淡口しょうゆ 1g 自然塩 1g 砂糖 0.8g オリーブ油 0.5g こしょう 0.1g
--	---	--	---	--

10

じゃがの天ぷら じゃがいも 20g 小麦粉 6g でんぶん 1g ベーキングパウダー 0.1g 米白皎油 2g	甘夏みかん 1/4個
--	------------

13

ほっけの一夜干し 50g ネパツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 20g キャベツ 30g 玉葱 15g 白みそ 10g 赤みそ 3g けずり節 3g だし昆布 0.5g	給食(給)
---	-------

14

じゃがいものマヨネーズ焼き じゃがいも 60g 玉葱 25g ポークウィンナー 20g パセリ 1g マヨネーズ 10g オリーブ油 0.2g 自然塩 0.3g こしょう 0.1g	黒糖パン	はっ酵乳
--	------	------

15

ハンバーグ 豚ひき肉 45g 牛ひき肉 18g 玉葱 45g 鶏卵 9g 牛乳 3.6g パン粉 2.7g 自然塩 0.3g トマトケチャップ 1.4g 濃厚ソース 18g	ジュリエンスープ キャベツ 25g 玉葱 15g にんじん 5g セロリ 5g きぬさや 5g とんこつ 10g 淡口しょうゆ 2g 白ワイン 1g 自然塩 0.8g オリーブ油 0.5g こしょう 0.1g	カレー 牛もも肉 25g 玉葱 65g にんじん 40g パプリカ 27g しょうゆ 0.5g カレー粉 0.6g トマトピューレ 18g パルメザンチーズ 1.8g 赤ワイン 7.2g はいせん小麦粉 4.5g バター 4.5g 米白皎油 0.7g	わかめサラダ わかめ 32g れんこん 14g パプリカ 11g しょうゆ 0.5g 干しわかめ 2.7g 各種サラダ油 3.2g レモンしょうゆ 4.5g 洋からし 0.1g	鶏肉のガッシュアップ炒め 鶏もも肉 25g キャベツ 30g カシューナッツ 5g 砂糖 10g 酒 2.5g 砂糖 2g 自然塩 0.1g	ピリカラキャベツ キャベツ 36g 白たま 1.4g 塩 0.5g 砂糖 0.5g ごま油 0.5g 豆板塩 0.1g 自然塩 0.1g
---	---	---	--	---	---

16

りんご 1/6個	あげじゃが じゃがいも 80g 米白皎油 4g 自然塩 0.2g 青のり 0.1g
----------	---

20

えびの天ぷら えび 25g 小麦粉 6g でんぶん 2g ベーキングパウダー 0.1g 酒 2g 自然塩 0.3g こしょう 0.1g 米白皎油 4g	かきたま汁 鶏卵 20g しょうゆ 10g 青ねぎ 0.5g 干しわかめ 10g けずり節 3g だし昆布 0.5g 淡口しょうゆ 6g でんぶん 2g
---	--

21

自身魚のホイル蒸し ほし 60g キャベツ 10g れんこん 5g パセリ 0.5g ペーコン 10g レモン塩 0.5g とんこつ 1.5g オリーブ油 0.5g こしょう 0.1g	コンソメスープ 玉葱 15g にんじん 10g セロリ 5g ペーコン 10g とんこつ 10g どりからスープ 5g 淡口しょうゆ 2g 自然塩 0.2g 白ワイン 1g パプリカ 0.5g オリーブ油 0.5g こしょう 0.1g 刻み昆布 2g	ポテトサラダ じゃがいも 50g キャベツ 22g にんじん 5.5g 玉葱 7.7g レモン果汁 1.1g 砂糖 1.1g 自然塩 0.2g 洋からし 0.1g 無糖ヨーグルト 2.2g マヨネーズ 6.6g	オレジンゼリー キャベツ 1個
---	--	---	--------------------

22

たらこスパゲティ たらこ 40g スパゲティ 20g にんじん 15g ペーコン 6g にんじん 0.3g 白ワイン 7g 玉葱 4g 淡口しょうゆ 2g レモン果汁 2g オリーブ油 0.3g	ちやしサラダ 緑豆もやし 30g きゅうり 20g にんじん 5g ペーコン 5g 白ワイン 0.5g 玉葱 7g けずり節 4g だし昆布 0.5g 淡口しょうゆ 7g みりん 3.5g 自然塩 0.2g	みそスープ 白みそ 7.5g 赤みそ 4g 煮干し 1g バター 1g みりん 0.1g 煮干し 0.1g アーモンドダイス 4g	キウイフルーツ 1/2個
---	--	--	--------------

23

たけのこご飯 米 70g キャベツ 5g みんこ 30g かつお節 10g 刻み昆布 0.5g 白ワイン 1g 小豆 1.5g 生クリーム 2g パン粉 1g パセリ 1g トマトケチャップ 10g 濃厚ソース 2g	ゆばのすまし汁 にんじん 5g 糸かまぼこ 5g カットトマト 2g かつお節 1g けずり節 0.5g 淡口しょうゆ 5g 自然塩 0.3g でんぶん 2g	かみかみ大豆 大豆 1g	リンゴゼリー リンゴ 1個
--	---	-----------------	------------------

27

小さつねずし(具) 薄揚げ 7g ちりめんじゃこ 20g ごぼう 2g にんじん 15g きぬさや 5g みりん 4g けずり節 1.5g 淡口しょうゆ 0.7g 酒 0.5g 砂糖 0.5g ごま油 0.5g 黒ごま 1g 刻み昆布 0.5g	小松菜のみそ汁 小松菜 30g しょうゆ 10g にんじん 5g 白みそ 8g 赤みそ 6g けずり節 3g だし昆布 0.5g	フルーツ白玉 白玉もち 20g みかん缶詰 10g 砂糖 2g レモン果汁 0.5g	いわしのみりん干し いわし 40g
---	---	--	----------------------

28

ポークシチュー 豚もも肉 35g キャベツ 40g 玉葱 20g 玉葱 65g セロリ 15g マヨネーズ 1g オリーブ油 0.2g 冷凍グリーンピース 5g トマトピューレ 10g カットトマト 20g バター 2g 赤ワイン 0.1g ソース 0.2g 自然塩 1.5g 濃口しょうゆ 1.5g 砂糖 0.2g はいせん小麦粉 5g 米白皎油 1.5g とんこつ 15g	豆とひじきのごまマヨネーズ 大豆 4.8g ひじき 4.8g にんじん 2.4g 玉葱 3.2g マヨネーズ 6.4g すりごま 1.2g 淡口しょうゆ 1.6g 砂糖 1.6g 洋からし 0.2g	ヨーグルト 1個
---	--	----------

29 昭和の日

かつおの揚げ煮 かつお 40g しょうゆ 0.5g だしのぼろ 2.4g 米白皎油 5.6g 淡口しょうゆ 3.2g みりん 1.2g 砂糖 1.2g 豆板塩 0.1g	あさり汁 あさり水煮 20g 白だし 10g けずり節 2g だし昆布 0.5g 赤みそ 10g	かしわもち もち 1個
--	---	----------------

30

プロックリーのごま和え プロックリー 40g 淡口しょうゆ 2g みりん 2g 煮干し 0.1g すりごま 2g	【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。
---	--

【栄養三色】黄：ちからが熱くなる(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、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などに1割内容を変更する場合があります。ご了承ください。