

献立表



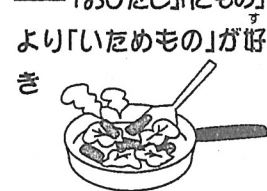
脂質をとり過ぎていませんか？

脂質は熱や力のもとになる大切なものです。ひかひ、油をたくさん使った食べ物や、脂肪の多い食品を食べ過ぎると体によくありません。とり方を直しましょう。

スナックがしが好き



野菜は「あえもの」「おひたし」「にもの」より「いためもの」が好き



カップラーメンなどのインスタント食品をよく食べる



「脂質のとり過ぎ」をチェック!

あなたはいくつ当てはまりますか？

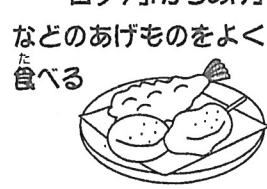
サラダにはドレッシングやマヨネーズをたっぷりかける



パンにはバターやマーガリンを必ず使う



「天ぷら」「カツ」「コロッケ」「からあげ」などのあげものをよく食べる



おやつにドーナツやクッキーなどをよく食べる



1 わかめごはん・とりにくりやき
月 もやし・うちまめ・ごまあえ・おつゆ・いよかん・ぎゅう

もやしがいっぱいだった
糸こんにゃくに六年生が
やさしくいっしょに
たたくして
くれたお肉

千早赤阪
田村純里

2 バターロール・ミートボールの
火 ブロッコリーのケチャップに
ごまマヨネーズあえ・パン・ほうし・ぎゅう
スープ・プリン

かぼちゃはビタミンAが
豊富です。
ビタミンA
はカゼの
予防に
効果的です。

3 ごはん・UFOあげ
水 ピリカサ・わかめスープ・みかん・ぎゅう

UFO揚げをいれちゃうと
してもまくできないのに
きゅうしやくせーの
みなさんは
食べるのが楽しい
と思いました。

赤阪
小学校 山田 ゆうか

4 なめし・きりぼしだいこんのもの
木 キヤベツとあつあけの
みそ・いちごゼリー

きりぼしだいこん
糸細く切っただいこん
を乾燥させた
ものです。
生のだいこん
より
甘味があります。

5 コッパン・いかのスペインあげ
金 リンゴ・ゆでとうもろこし・ジャム
・スーパースープ

リンゴはペクチンと
いう、煮汁を
固める成分
が多いので、
ジャムに
しやすい果物です。

8 ごはん・やきじやけ
月 まめ・ゆばの・ほしもち・ぎゅう

ほしもちの表面の
白い粉は、
いもの糖分
が出てきて
固まったもの
です。

9 コッパン・マカロニグラタン
火 キヤベツの
ヨーグルトサラダ・ミネストラーネ・りんご

ヨーグルトには
乳酸菌が
含まれて
いて、おなか
の調子を
ととのえます。

10 ごはん・ツナたま
水 チンゲンサイの
いためもの・もやし・アンニン
・スーパースープ

6年間たべておいしかった
たべものです。
1131313
ごはんが
おいしかったです。

千早赤阪
小学校 長谷川 昌子

12 ココアしよパン・マカロン
金 ブロッコリーの
ソテー・デザート

♡ バレンタイン献立 ♡
ココア食パン
と、ハート型の
いちごのデザ
ートがついて
いますよ!

献立表



給食アンケート
副菜部門 第1位

★食べたメニューをアンケートしました。6年生が卒業までにもう一度。

ピリカラキュウリ

材料 (4~5人分)

キュウリ	3~4本
塩	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2

作り方

- ① キュウリは1~1.5cmの輪切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ② 水で冷まして水気をきり、塩をもみこむ。そのまま30分程、冷蔵庫でおく。
- ③ さっと水洗いして水気をしっかり切り、他の調味料と合わせ、30分程冷蔵庫において味をなじませる。

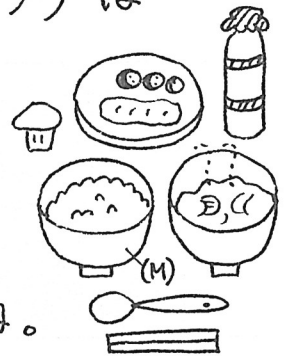
パリパリして
おいしいよ



15 月 ごはん・はっぽうさい
いかのてんぷら・ピリカラ*・キゅうり・Xロンミン・ゼリー・ぎゅうじゅう

ピリカラきゅうりは

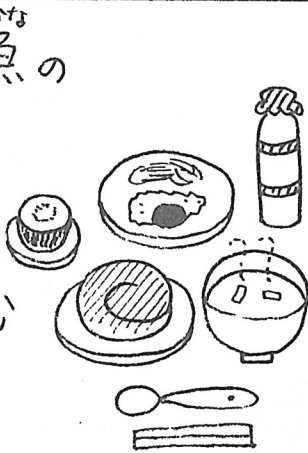
おうちでも
簡単に
作れます。



ためしてみてくださいね。

16 うずまきパン・あじのフライ
こまつなの・ベーコンとキウイ・ぎゅうじゅう・ピーナッツあえ・じゃがいものスープ・フルーツ・にゅう

あじは魚の
なかでも、
カルシウム
を多く含む
魚です。



17 きのこうどん・おにぎり
さけの・ブロッコリーの*・まめこんぶ・ぎゅうじゅう・てんぷら・あえもの・まめこんぶ・にゅう

今日のうどんも
汁とめんが
同じ食缶
に入っ
て
いますよ。



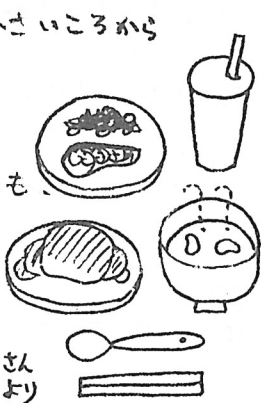
18 ビビンバ・カリフラワーのねぎサラダ
とうにゅう*・ぎゅうじゅう・デザート・にゅう

ビビンバは朝鮮の
料理です。
具とごはん
をよく混ぜ
るとおいしい
ですよ。



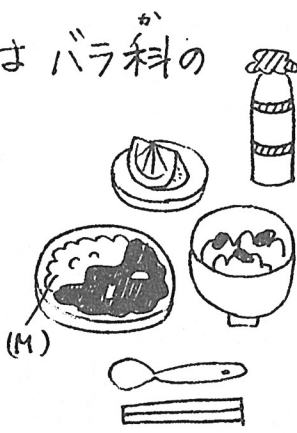
19 クロワッサン・さけのポテトやき
ほろんそうと・いんげんまめと・ほっこり
コーンのソテー・やさしいスープ・にゅう

私は、クロワッサンが、小さいころから
大好きだったので、
こん立表にのると、いつも、
大活躍していました。
徳小吹台 継岩 沙月 さん
小学校



22 シーフードカレーライス
キャベツと・ネーブル・ぎゅうじゅう
アーモンドのサラダ・にゅう

アーモンドはバラ科の
植物で、
その種の
部分を
食べます。



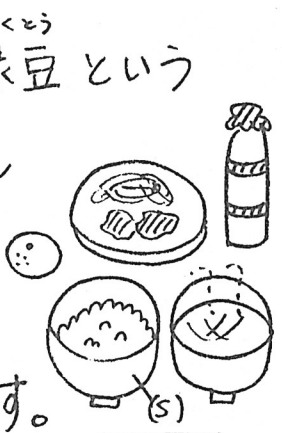
23 くるまめパン・ほろんそうのグラタン
カリフラワーの・はくさい・ぎゅうじゅう
ごまマヨネーズあえ・スープ・にゅう

黒豆の色の成分は
アントシアニン
といい、老化
の原因となる
物質のはたき
をおさえます。



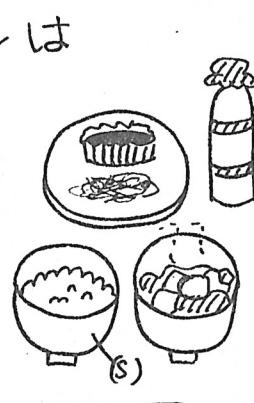
24 ごはん・とりのからあげ
もやし・はるさめスープ・みかん・ぎゅうじゅう
サラダ・にゅう

春雨は緑豆という
豆のでんぷん
から作られ
ています。
煮くずれにくいです。



25 ごはん・ごまみそに
じゃこ*・ぶどうゼリー・ぎゅうじゅう
ピーマン・にゅう

じゃこピーマンは
ごはん
のせて食べ
るとおい
しいですね。



26 コッパン・ケチャップフランク
カレー*・にんじん・ミルク・ぎゅうじゅう
キャベツ・ポタージュ・メーク・にゅう

今日のミルクは
初登場の
キャラメル味
です。ほんのり
甘いですよ。

