

# 献立表



今年度 給食で使った 千早赤阪村の野菜です

- みかん 3250コ (内田あき子さん, 内田充さん, 平田清太郎さん他)
- 玉ネギ 398kg (高塚弥寿男さん, 辻野庄一さん, 木ノ本雅伸さん, 矢倉英夫さん, 内田充さん)
- じゃがいも 118kg (清井義和さん, 木ノ本雅伸さん, 内田充さん)
- さつまいも 68kg (高塚弥寿男さん, 高塚勇さん)
- 白菜 64kg (高塚勇さん, 高塚美奈子さん他)
- えんどう豆 17kg (辻野庄一さん)
- かぼちゃ 24kg (高塚弥寿男さん)
- キャベツ 35kg (清井登紀博さん, 矢倉英夫さん)
- 大根 59kg (木ノ本雅伸さん)

<p>1 ちらしずし・なのはなあえ 月 あさりじる・ひなあらわ</p> <p>ひなまつり献立</p> <p>あさっては桃の節句、ひなまつりです。菜の花あえなど春らしいメニューです。</p>	<p>2 バーガーパン・ハンバーグ 火 ほうれんそうのコンソメ・コーン・ポタージュ・ヨーグルト</p> <p>1年に2回だけ登場のバーガーパン。ハンバーグや野菜をばさんで食べよう!</p>	<p>3 ゆかりごはん・にくじゃが 水 キャベツのそくせきづけ・ネーブル</p> <p>肉じゃがは牛肉を使いますが、関東では豚肉を使うことが多いそうです。</p>
<p>4 たらこふりかけごはん 木 すりみとやさしいいためもの</p> <p>お母さんに「たらこふりかけごはんおいしくて私すきやねん!」と言ったら、その数日後に作ってくれました。</p> <p>千早赤阪小学校 6年 宇澤彩音さん</p>	<p>5 ラーメン・にくだんごのもちごめむし 金 ピリカラきゅうり・だいごいも</p> <p>ラーメンはめんとはスープが別々です。つけめん風に食べてもいいですね。</p>	<p>8 ごはん・ぶたにくのしょうがやき 月 ほうれんそうとすまし・れいとうえのきのあえもの・じる・パイナップル</p> <p>給食がおいしくて、給食の時間がいつもまちでおしかった。</p> <p>赤阪小学校 6年 石直希さん</p> <p>(冷凍パイナップル・手巻ずし・UFOあげなどをえらんでくれました)</p>

9 コッペパン・チリコンカン  
火 アスパラガスのサラダ

1年のころから給食を食べていて、それももうすぐ卒業するので、これからちゃんとおじわって食べたい。

千早赤阪小学校 6年 小西輝さん

(みかんゼリー・ピザパン・UFOあげなどをえらんでくれました)

## たらこふりかけ

お弁当にもいい、つづりふりかけです!

材料 (4~5人分)

- たらこ(生) 50g
- 酒 小さじ1
- にんじん 1/2本
- 糸こんにゃく 100g
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/3
- 青海苔 小さじ1/2

作り方

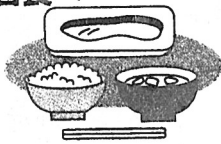
- ① たらこは薄皮をとりのぞき、ほぐして酒をまぶす。
- ② 糸こんにゃくはさつとゆでてから、細かいみじんぎりにする。にんじんも細かいみじんぎりにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじん、糸こんにゃくをいため、たらこも加えていためる。
- ④ しょうゆと砂糖で味つけし、青海苔を加える。

# 献立表


チェックしてみましょう

1年間の食生活を振り返ろう

朝ごはんは毎日食べていますか?




好き嫌いをなく食べていますか?




家族そろって楽しく食事をしていますか?



よくかんで食べていますか?



主食(ご飯・パン・めん類)をしっかり食べていますか?

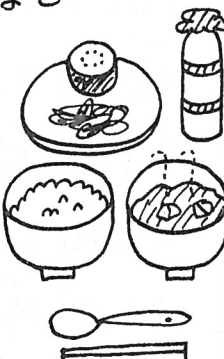



10 水 ごはん・マーボー豆腐  
こまつなと・キウイ・ぎゅうにゅう  
はるさめのいためもの・フルーツ・ぎゅうにゅう

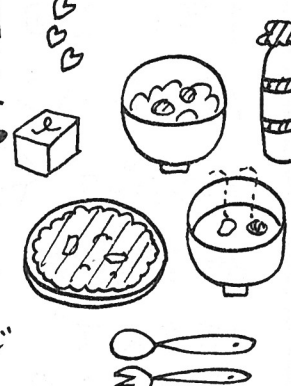
11 木 ケチャップライス・まめのごま  
だいこんと・マヨネーズあえ  
ソーセージのスープ・おかわいデザート・ぎゅうにゅう

12 金 こくとうパン・いかのアモンドあげ  
ポテトサラダ・ミネストラスープ・はっこうにゅう

豆腐や糸豆腐など大豆から作られる食べものはカルシウムが豊富なんです。



卒業・卒園 お祝い献立  
もうすぐ卒業式ですね。ケーキはいちごクリームのスポンジケーキです。



今日は牛乳の代わりに、はっこう乳です。酸味と甘みがおいしいですね。

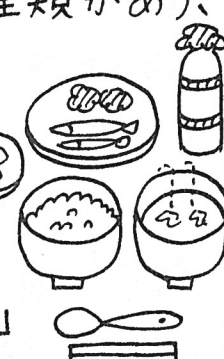


15 月 ごはん・ししやものてんぷら  
ブロッコリーのむらさきも・フルーツ・ぎゅう  
おかわいあえ・じりる・ししたま・にゅう

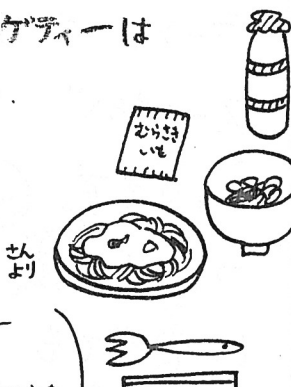
16 火 きのことクリームスパゲティ  
ほうれんそうと・むらさきも・ぎゅうにゅう  
くるみのサラダ・チップス・ぎゅうにゅう

17 水 てまきずし(カニきゅうり、にんじん)  
ウイナー、たまご  
きのこじる・いちご・ぎゅうにゅう


ししやものは何種類かあり、多く食べられています。ウロコが小さい「カラフトシシャモ」です。



きのこクリームスパゲティは、すこぶ好きなので、選びました。  
赤阪小 6年 中前 葵 さん  
(きのこクリームスパゲティの他、UFの揚げやピリカラきゅうりなども盛り込んで献立に)

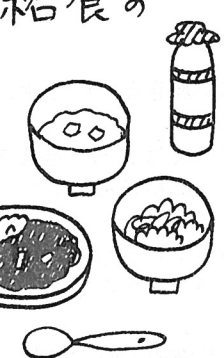


6年生は今日が最後の給食です。味わって下さいね。



19 金 カレーライス・ツナサラダ  
オタデココヨーグルト・ぎゅうにゅう

1年間、どんな給食の思い出がありましたか? 新しい学年になっても楽しく食べて下さいね。



6年生、きりん組のみなさん、卒業・卒園 おめでとうございます。

中学生になるみなさんは給食は終わりですが、主食・主菜・副菜の献立を思い出して、自分でバランスの良い食事を選ぶ人になって下さいね。

きりん組さんは4月から小学校での給食が始まります。お楽しみに。

白い献立表に、給食ではたらく人からのメッセージをのせています。よんで下さいね。

