

月	火	水	木	金
<p>平成23年3月11日の東日本大震災から1年...</p> <p>地震や津波で家が壊れ、多くの学校が避難所になりました。水や食べものを手に入れる事が難しくなり、色々な人の協力を得ながら、なんとか毎日の食事をしたそうです。食べもの大切さをもう一度考えてみましょう。</p> <p>3/9(金)の給食は、岩手県山田町立大浦小学校の避難所での実際のメニューを再現しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おむすび...ひとづつにぎりました ・やきじゃけ...港で働く人からいただいたそうです ・ひつまじり...東北でよく食べられるすいとんじりのことです 			<p>1</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 643 kcal 28.7 g 13.4 g</p> <p>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</p> 	<p>2</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 31.8 g 27.6 g</p> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ ほうれんそうのソテー コーンポタージュ★ ヨーグルト</p> 
<p>5</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 581 kcal 27.1 g 13.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとえのきのあえもの すまじる れいとうパン</p> 	<p>6</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 675 kcal 24.8 g 27.0 g</p> <p>コッパン ぎゅうにゅう チリコンカーン アスパラガスのサラダ みかんゼリー</p> 	<p>7</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 628 kcal 23.5 g 24.9 g</p> <p>きのこクリームスパゲティー★ ぎゅうにゅう ほうれんそうとくるみのサラダ リンゴミニゼリー</p> 	<p>8</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 771 kcal 27.8 g 28.7 g</p> <p>エビピラフ★ ぎゅうにゅう まめのごまマヨあえ だいこんとソーセージのスープに そつぎょうおいおいデザート</p> 	<p>9</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 648 kcal 28.6 g 12.5 g</p> <p>《しんさいこんだて》 おむすび ぎゅうにゅう やきじゃけ りんご ひつまじり</p> 
<p>12</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 668 kcal 25.7 g 18.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ピリカラポーク ゆでとうもろこし★ フルーツしらたま わかめとたまごのスープ★</p> 	<p>13</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 676 kcal 22.9 g 22.7 g</p> <p>こくとうパン はっこうにゅう いかのアーモンドあげ★ ポテトサラダ★ ミネストラスープ★</p> 	<p>14</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 27.4 g 20.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ★ こまつなとはるさめのいためもの キウイフルーツ</p> 	<p>15</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 24.9 g 26.2 g</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう ツナとキャベツのサラダ★ ナタデココヨーグルト★</p> 	<p>16</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 733 kcal 30.1 g 28.1 g</p> <p>てまぎずし★ ぎゅうにゅう きのこのみそしる いちご★</p> 
<p>19</p> <p>そつぎょうしき</p> 	<p>20</p> <p>しゅんぶんのひ</p> 	<p>21</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 621 kcal 22.1 g 14.3 g</p> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのそくせきづけ きよみオレンジ</p> 	<p>22</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 597 kcal 26.3 g 21.4 g</p> <p>いかやきそば ぎゅうにゅう チンゲンサイのソテー キムチスープ バナナ</p> 	<p>今年も千早赤阪村 どとれた野菜や 果物を使いました。 育ててくださった みなさんありがとう ございました!</p>

みかん 2970個	玉ねぎ 432kg	じゃがいも 167kg	きゅうり 93kg	なす 44kg	さつまいも 43kg	白菜 34kg	小松菜 12kg	大根 11kg
青ねぎ 10kg	水菜 8kg	ピーマン 6kg	みそ 60kg	育ててくださったみなさん(順不同)				
				石橋秀友さん	高塚美奈子さん	岡本清子さん	高塚勇さん	赤阪農協
				矢倉英夫さん	大浦アキ子さん	清井義和さん	内田あき子さん	加工部の
				清井登紀博さん	平田清太郎さん	木ノ本雅伸さん	竹村仁さん	みなさん
				内田亮さん	東清美さん	保田和久さん	中野直貴さん	ありがとうございました!

思い出の給食アンケート 6年生が卒業までにもう一度食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニュー(★)をできるだけとり入れています。

月

火

水

木

金

**そつぎょうせい
そつえんせい
みなさんへ**

「今日の給食おいしかったよ!」「全部食べたよ!」と声をかけてくれたり、空っぽになった食卓を見ると、また明日の給食がんばって出そうという気持ちになりました。いっぱい食べてくれて、ありがとう! 給食センターより

1	すしごはん(M)	ぎゅうにゅう	2	バーガーパン	ぎゅうにゅう
ちらしずし(具) 鶏系卵 10 赤 高野豆腐 8 赤 むさび 20 赤 たけのこ水煮 20 赤 にんじん 20 緑 れんこん 20 緑 みつば 5 緑 干しいたけ 2 緑 淡口しょうゆ 6 濃口しょうゆ 1 砂糖 2 黄 米酢 1 黄 酒 0.5 刻み海苔 0.5 緑		菜の花和え チンゲンサイ 40 緑 菜の花 20 緑 にんじん 4 緑 みりん 2 淡口しょうゆ 1.5 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 1 黄	粉豆腐入りハンバーグ 豆腐の粉 6 赤 パン粉 2.5 黄 牛乳 15 赤 玉葱 40 緑 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 25 赤 鶏卵 10 赤 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1		コーンポタージュ グリーンコーン 35 緑 玉葱 30 緑 にんじん 10 緑 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 牛乳 40 赤 ポタージュの素 5 黄 バター 1 黄 自然塩 0.5 こんごつ 0.1 とんこつ 8
ひなあられ 1個 黄		あさり汁 あさり水煮 15 赤 白ねぎ 10 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 洋からし 0.5 赤みそ 7 赤	ほうれん草のソテー ほうれん草 30 緑 にんじん 5 緑 米白絞油 0.8 黄 自然塩 0.2		
ヨーグルト 1個 赤					

5	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	6	コッペパン	ぎゅうにゅう	7	ぎゅうにゅう	8	ぎゅうにゅう	9	ぎゅうにゅう
豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 40 赤 玉葱 20 緑 ピーマン 5 緑 土ししが 2 緑 りんごピューレ 5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 2 砂糖 1 黄 米白絞油 1 黄 でんぶん 2 黄		すまし汁 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 糸かまぼこ 5 赤 みつば 3 緑 刻み昆布 0.5 緑 けずり節 3 淡口しょうゆ 4 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄	チリコンカン 大豆 15 赤 豚ひき肉 20 赤 カットトマト 35 緑 玉葱 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 ホワイトバター 5 濃口しょうゆ 1.5 自然塩 1 チリパウダー 0.3 ナツメグ 0.2 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 コーンスターチ 4 黄 とんこつ 10		アスパラガスのサラダ キャベツ ☆ 40 緑 アスパラガス 20 緑 にんじん 3 緑 玉葱 7 緑 マヨネーズ 7 黄 菜種サラダ油 3 黄 砂糖 2 黄 レモン果汁 1 緑 自然塩 0.3 洋からし 0.1	きのこクリームスパゲティ スパゲティ 60 黄 しめじ 20 緑 えのきたけ 20 緑 マッシュルーム缶詰 15 緑 ペーコン 20 赤 玉葱 30 緑 レモン果汁 2 黄 淡口しょうゆ 0.3 緑 洋からし 0.1	ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草 40 緑 にんじん 5 緑 くるみ 4 黄 玉葱 10 緑 菜種サラダ油 2 黄 レモン果汁 2 黄 砂糖 2 黄 淡口しょうゆ 3 洋からし 0.1	エビヒラフ 米 75 黄 むさび 20 赤 ペーコン 10 赤 玉葱 30 緑 にんじん 20 緑 セロリ 10 緑 にんにく 0.4 緑 パセリ 1 緑 ホールコーン 10 緑 マッシュルーム缶詰 3 黄 バター 40 緑 白ワイン 1.5 自然塩 2 こしょう 0.1 パプリカ 0.4 緑	おむすび ごはん 85 黄 自然塩 0.7 梅干し 3.8 緑 焼きのり 1.5 緑	ひつまみ汁 すいどん 30 黄 せんだいのふ 1 黄 大根 40 緑 冷凍里芋 20 黄 にんじん 15 緑 白ねぎ 10 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 濃口しょうゆ 6 自然塩 0.1	
小松菜とえのきの和え物 小松菜 ☆ 30 緑 えのきたけ 10 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤		冷凍パイ 小学校のみ 1個 緑	メロンミニゼリー 幼稚園のみ 1個 緑		みかんゼリー みかん缶詰 20 緑 オレンジジュース 40 緑 砂糖 4 黄 アガー 4 緑	りんごミニゼリー 1個 緑	大豆ごまマヨ和え キャベツ ☆ 25 緑 ほうれん草 20 緑 大豆 6 赤 ペーコン 5 赤 玉葱 5 緑	大根とソーセージのスープ煮 大根 40 緑 ボックウインナー 15 赤 プロックロー 15 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 10 自然塩 0.7 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0 オリーブ油 0.3 黄	卒業お祝いデザート 1ヶ 黄	りんご 1/6個 緑	

12	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	13	黒糖パン	はっ酵乳	14	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	15	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	16	すしごはん(M)	ぎゅうにゅう
ピリカラポーク 豚もも肉 40 赤 酒 1 自然塩 0.1 小麦粉 5 黄 米白絞油 4 黄 白ねぎ 5 緑 土ししが 1 緑 豆板醤 0.1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 黄		わかめと卵のスープ 豆腐 20 赤 鶏卵 15 赤 にんじん 5 緑 香ねぎ ☆ 5 緑 干しわかめ 1 緑 土ししが 10 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 でんぶん 2 黄	いかのアーモンド揚げ かのこいか 30 赤 酒 3 淡口しょうゆ 1.5 土ししが 0.5 緑 アーモンドダイス 7 黄 小麦粉 4 黄 コーンスターチ 2 黄 ペーキングパウダー 0.2 米白絞油 4 黄		ミネストラスープ キャベツ ☆ 20 緑 玉葱 20 緑 カットトマト 15 緑 にんじん 10 緑 ペーコン 8 赤 セロリ 5 緑 さやいんげん 5 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.2 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1	マーボー豆腐 豆腐 100 赤 豚ひき肉 20 赤 白ねぎ 10 緑 干ししいたけ 2 緑 土ししが 1 緑 にんにく 0.5 緑 ハチ味噌 3 赤 濃口しょうゆ 8 酒 3 みりん 3 砂糖 1 黄 豆板醤 0.5 黄 パプリカ 0.3 緑 でんぶん 5 黄	小松菜と春雨の炒め物 小松菜 ☆ 30 緑 焼豚 3 赤 にんじん 10 緑 白ねぎ 5 緑 緑豆春雨 5 黄 土ししが 0.4 緑 濃口しょうゆ 4 カレー粉 1 トマトリッパ 1.5 黄 クミン 1 黄 コリアンダー 20 緑 トマトピューレ 15 緑 プルーンピューレ 2 緑 赤ワイン 8 ばいせん小麦粉 5 黄 バター 5 黄 米白絞油 0.8 黄 自然塩 1.5 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1 とんこつ 15	カレー 豚もも肉 20 赤 玉葱 75 黄 じゃがいも 55 黄 ツナフレーク 30 緑 にんじん 3 緑 玉葱 3 緑 マヨネーズ 6 黄 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.1	ツナとキャベツのサラダ キャベツ ☆ 40 緑 きゅうり 25 緑 ツナフレーク 15 赤 にんじん 10 緑 玉葱 3 緑 マヨネーズ 6 黄 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.1	手巻きずし ボックウインナー 40 赤 卵スティック 15 赤 にんじん 15 緑 きゅうり 30 緑 かに 15 赤 土ししが 0.4 緑 酒 1 みりん 1 砂糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.9 マヨネーズ 8 黄 手巻きのり 5 緑	きのこのみそ汁 えのきたけ 25 緑 しめじ 10 緑 なめこ 5 緑 薄揚げ 5 赤 香ねぎ ☆ 10 赤 白みそ 10 赤 淡口しょうゆ 2 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑			
ゆでとうもろこし 冷凍とうもろこし 1切 緑		フルーツ白玉 白玉もち 25 黄 みかん缶詰 10 緑 パインアップル缶詰 10 緑 砂糖 2 黄 レモン果汁 0.5 緑	ポテトサラダ じゃがいも 45 黄 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 玉葱 7 緑 マヨネーズ 8 黄 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1 黄 砂糖 0.2 自然塩 0.2 洋からし 0.1	マーマレード 豆腐 100 赤 豚ひき肉 20 赤 白ねぎ 10 緑 干ししいたけ 2 緑 土ししが 1 緑 にんにく 0.5 緑 ハチ味噌 3 赤 濃口しょうゆ 8 酒 3 みりん 3 砂糖 1 黄 豆板醤 0.5 黄 パプリカ 0.3 緑 でんぶん 5 黄	キウイフルーツ 1/2個 緑	ナタデココヨーグルト 無糖ヨーグルト 25 赤 ナタデココプレーン 20 緑 みかん缶詰 20 緑 はちみつ 2 黄	いちご 1個 緑							

19	卒業式	20	春分の日	21	ゆかりごはん(M)	ぎゅうにゅう	22	ぎゅうにゅう
				肉じゃが 牛もも肉 25 赤 じゃがいも 70 黄 玉葱 40 緑 糸こんにゃく 30 緑 冷凍グリーンピース 5 緑 土ししが 1 緑 濃口しょうゆ 7 酒 4 みりん 3 砂糖 1.5 黄 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 米白絞油 0.4 黄	キャベツの即席漬け キャベツ ☆ 30 緑 にんじん 3 緑 白ごま 1 黄 刻み昆布 0.5 緑 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.5 煮干しだし 0.1 赤	清見オレンジ 1/4個 緑	いか焼きそば 焼きそば麺 44 黄 かのこいか 33 赤 キャベツ ☆ 44 緑 玉葱 22 緑 にんじん 11 緑 たら 8.8 緑 ウスターソース 8.8 濃厚ソース 7.7 酒 3.3 こしょう 0.1 米白絞油 2.2 黄 香のり 0.1 緑	キムチスープ 白菜 20 緑 白菜キムチ 15 緑 豚もも肉 10 赤 むさび 10 赤 にんじん 5 緑 たら 5 緑 きくらげ 0.5 緑 土ししが 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 酒 1 こしょう 0.1 でんぶん 1 黄 ごま油 1 黄 おこげ 14 黄
バナナ 1/2本 黄								

在校生のみなさん

今の学年で食べる給食も終わりです。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか? しっかり食べられましたか?

卒業生の手紙と名前:

- 池西 (いけにし)
- 高塚 (たかづか)
- 赤阪小 屋崎 (あかさかこ やまざき)
- 配膳員: 北田 (はいぜんいん: きた)
- 石橋 (いしはし)
- かわばた
- なかい
- みやもと
- きょうはくセンター こだま
- 清水 (しみず)
- 香池 (かぢ)
- ちまもち
- 着水 (ちくすい)
- よした
- 井本 (いのもと)

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からたをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からたの調子をとどめる(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。