

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価																											
9 (水)		ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう いちごジャム ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・セロリ たまねぎ・にんじん トマトジュース・ねぎ レモン・しめじ・にんにく	567	24 (木)		ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	マカロニ・パンこ こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ピーマン・れんこん	642																								
10 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・はまぐり (けずりぶし) ちくわ・てんぷら とりひきにく たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・もちごめ でんぷん・さとう こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・きゅうり きりぼしだいこん にんじん・はくさい もやし・ほししいたけ しょうが	618	25 (金)		ぎゅうにゅう ローストだいず まぐろあぶらづけ ベーコン	こむぎこ・でんぷん こめこパン・さとう スパゲティ・ごま はちみつ オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ピーマン レモン・エリンギ	606																								
11 (金)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・あかいた (こんぶ)・とりにく (にぼし) ロースハム	パン・うどん じゃがいも ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ さんさいみずに・レモン にんにく	578	28 (月)		ぎゅうにゅう わかめ・あかいた (こんぶ)・ホキ (かつおぶし)・のり ロースハム かつおぶし しらすぼし	こめ・マヨネーズ じゃがいも ごまあぶら さとう	たけのこ・ねぎ・にんじん えのきだけ・たまねぎ とうもろこし・しょうが パセリ・きゅうり キャベツ	550																								
14 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ (にぼし)・たまご ぶたにく・とりにく みそ	こめ・さつまいも でんぷん・マロニー さとう・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ しょうが・にんにく	606	30 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ こうやとうふ・たまご ぶたひきにく ロースハム・とりにく だしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・もちごめ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ	607																								
15 (火)		ぎゅうにゅう・のり さわら・ぎゅうにく	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら いちごゼリー	いとこんにやく さやいんげん・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・もやし ほししいたけ・しょうが	582	入学・進級おめでとう いろ色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものと なるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っています。1年間、よろしくお願いいたします。																													
16 (水)		ぎゅうにゅう きなこ・とうふ ぶたにく ロースハム (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・さとう みずあめ・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・レタス しょうが	608	給食の献立紹介 ★ 春キャベツとツナの春巻き (22日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 はる 春キャベツとツナの春巻き (22日) こんねんど しゅん い 今年度も旬を生かした献立を紹介します。 ＜材料 4人分＞ <table><tr><td>春キャベツ</td><td>150g</td><td>マヨネーズ</td><td>大さじ1と1/2</td></tr><tr><td>ツナ</td><td>100g</td><td>春巻きの皮</td><td>4枚</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td>小麦粉</td><td>適量</td></tr><tr><td>ひじき (乾燥)</td><td>2g</td><td>水</td><td>適量</td></tr><tr><td>食塩</td><td>ひとつまみ</td><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td><td></td><td></td></tr></table> ＜作り方＞ - 春キャベツ、じゃがいもはせん切り、ツナは油を切る。ひじきは、戻してしぼる。 ①を炒め、食塩、こしょうを加え水分をとばし、さらにマヨネーズで味付ける。 - 春巻きの皮に具を置き、包む。小麦粉を水で溶き、糊にして皮をしっかりとめる。 - きつね色になるまで油で揚げる。 減塩ポイント！ あげると水分が抜けて味が少し濃くなるので、 具の塩味は控えめに調整すると良いですよ 減塩 【旬の食材】 春キャベツ ひじき 引用：「いらすとや」						春キャベツ	150g	マヨネーズ	大さじ1と1/2	ツナ	100g	春巻きの皮	4枚	じゃがいも	40g	小麦粉	適量	ひじき (乾燥)	2g	水	適量	食塩	ひとつまみ	揚げ油	適量	こしょう	少々		
春キャベツ	150g	マヨネーズ	大さじ1と1/2																																
ツナ	100g	春巻きの皮	4枚																																
じゃがいも	40g	小麦粉	適量																																
ひじき (乾燥)	2g	水	適量																																
食塩	ひとつまみ	揚げ油	適量																																
こしょう	少々																																		
17 (木)		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム・たまご だしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・ピーマン レタス・しょうが にんにく	609																														
18 (金)		ぎゅうにゅう えび・いか・あさり ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう チーズ・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・バター でんぷん・さとう ドライパイン ごまあぶら こめあぶら	かんぴよう・キャベツ セロリ・たまねぎ・しめじ トマトジュース・きくらげ にんじん・パセリ ほうれんそう・もやし きよみタンゴール	616																														
21 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・たまご ぶたひきにく・ひじき ベーコン・みそ ロースハム	こめ・じゃがいも でんぷん・マロニー さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	グリーンピース・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・パセリ ほししいたけ・しょうが にんにく	620																														
22 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・たまご (こんぶ)・ひじき (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりひきにく	むぎ・こむぎこ はるまきのかわ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら・ごま マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし ほししいたけ・しょうが	652																														
23 (水)		ぎゅうにゅう ロースハム・チーズ ベーコン・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン さとう・バター オリーブオイル こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レモン・しめじ	560	～ 給食費について ～ こんねんど きゅうしよくひ とういつか こそだ おうえん 今年度の給食費は、統一化と、子育て応援としての市の子育て支援により、保護者の皆さまの実質負担額は市内統一の「小学校250円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」を納めていただき、3月分で精算をさせていただきます。 まいつき しゅうきんがく がつ がつのぞ しょうがっこう えん おさ 毎月 集金額 2月 8月除く 小学校4,500円 納め 3月 精算 きょうりよく ねが 協力 お願いいたします。																													