

| 日(曜)  | 献立名                                      | 赤色  | 黄色  | 緑色   | 栄養価<br>エネルギー kcal | 日(曜)   | 献立名                                   | 赤色  | 黄色                        | 緑色  | 栄養価<br>エネルギー kcal |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
|-------|--|---|---|--|-------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------|---|-------------------|----|----|----|----|------|----|------|----|---|------|--------|----|----|----|-----|-------|-----|-----|----|----|
| 2(月)  | 海草サラダ、ほうれん草グラタン、ミートボールカレー、麦ごはん           | 牛乳・海草・とり肉、ぶたレバー・チーズ、ロースハム、脱脂粉乳、肉団子            | 米・麦・マカロニ、パン粉・米粉・ごま、じゃがいも・砂糖、米油・バター、カレールウ      | きゅうり・たまねぎ、ミニトマト・にんじん、ほうれん草・レタス、しょうが・にんにく                       | 849               | 18(水)  | とり肉のケチャップ炒め、フルーツヨーグルト、春野菜のポトフ、きなこトースト | 牛乳・きなこ、ぶた肉・とり肉、ヨーグルト                      | パン・じゃがいも、砂糖・米油、バター        | キャベツ・だいこん、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ピーマン、ブロッコリー・パインもも    | 719               |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 3(火)  | かみかみサラダ、焼きプリンタルト、キムチチャーハン、せんざんき、わかめスープ   | 牛乳・豆腐・わかめ、さきいか・ぶた肉、ベーコン・とり肉(ガラスープ)            | 米・でんぶん・砂糖、ごま油・米油、焼きプリンタルト                     | キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にんじん、ねぎ・キムチ、干しいたけ、しょうが・にんにく                     | 843               | 19(木)  | 麦ごはん、きくらげのサラダ、海鮮蒸し、麻婆豆腐               | 牛乳・大豆、豆腐・えそすりみ、まぐろ油つけ、ぼたて貝柱、えび・ぶた肉、とり肉・みそ | 米・麦・でんぶん、砂糖・ごま、ごま油        | キャベツ・きゅうり、しょうが・たまねぎ、白ねぎ・ねぎ、赤ピーマン・もやし、きくらげ、干しいたけ | 805               |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 4(水)  | じゃこ、春キャベツのフリッタータ、アーモンド、花野菜サラダ、かぼちのポターージュ | 牛乳・豆乳、ロースト大豆、わかめ・とり肉、かえりいりこ、しらすぼし・たまご         | パン・米粉、じゃがいも・砂糖、ごま・アーモンド、オリーブオイル、米油・バター        | かぼちや・キャベツ、カリフラワー、きゅうり・たまねぎ、ブロッコリー、レモン、にんじん、パセリ                 | 786               | 23(月)  | ごはん、ゆかりあえ、大豆のメンチカツ、豆腐のみそ汁             | 牛乳・大豆・豆腐、油揚げ・わかめ、ぶた肉・たまご、みそ(煮干し)          | 米・小麦粉・パン粉、白玉団子・でんぶん、砂糖・米油 | キャベツ・きゅうり、こまつな・赤しそ、たまねぎ・にんじん、ねぎ・はくさい、えのきだけ      | 868               |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 5(木)  | 菜の花ごはん、おかかあえ、みそつくね焼き、ひじき豚汁               | 牛乳・大豆・たまご、厚揚げ・かつお節、ぶた肉・とり肉、みそ・ひじき・豆腐(昆布)(煮干し) | 米・パン粉・砂糖、ごま油・米油                               | こんにやく・キャベツ、きゅうり・ごぼう、たまねぎ・菜の花、にんじん・ねぎ、もやし・しょうが                  | 752               | 24(火)  | ごはん、三色あえ、揚げどりとレバーのレモン煮、かきたま汁          | 牛乳・豆腐・わかめ、とり肉・とりレバー、たまご(削り節)              | 米・小麦粉、じゃがいも、でんぶん・砂糖、ごま・米油 | こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ、もやし・レモン、えのきだけ・しょうが            | 739               |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 6(金)  | サバカツ、ポテトサラダ、コンソメスープ                      | 牛乳・レンズ豆、さば・とり肉、たまご・みそ                         | パン・小麦粉、パン粉・じゃがいも、砂糖・米油、オリーブオイル、マヨネーズ          | キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・トマト、にんじん・パセリ、しめじ・にんにく               | 747               | <div style="text-align: center;"> <h3>卒業生の皆さんへ</h3> <p>健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています！</p> </div>  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 9(月)  | 小松菜とかんぴょうのごまあえ、ししよもの磯辺揚げ②、肉じゃが           | 牛乳・青のり粉、ししよも・牛肉、ぶた肉・たまご                       | 米・小麦粉、じゃがいも・砂糖、ごま・米油                          | 糸こんにやく、さやいんげん、かんぴょう・こまつな、たまねぎ・にんじん                             | 785               | <div style="text-align: center;"> <h3>給食の献立紹介</h3> <p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:菜の花】</p> </div>  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 10(火) | おひたし、ぶたのしょうが焼き、高野豆腐の煮物                   | 牛乳・高野豆腐、ぶた肉・とり肉(削り節)                          | 米・米粉・砂糖、はちみつ・米油                               | 糸こんにやく、さやいんげん、かんぴょう・ごぼう、こまつな・たまねぎ、にんじん・白ねぎ、はくさい・もやし、干しいたけ・しょうが | 719               | <div style="text-align: center;"> <h3>★ 菜の花ご飯 (5日) ★</h3> </div>   |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 11(水) | 豆腐のツナマヨ焼き、ヘルシーサラダ、ベジタブルスープ               | 牛乳・豆腐、レンズ豆・ひじき、まぐろ油つけ、ベーコン(ガラスープ)             | パン・さつまいも、砂糖・ごま、オリーブオイル、米油・マヨネーズ               | きゅうり・こまつな、切干だいこん、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ねぎ・もやし、レタス・きくらげ、しめじ          | 697               | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>＜材料 米2合分＞</p> <table border="0"> <tr><td>こめ</td><td>2合</td><td>鶏卵</td><td>1個</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>少々</td><td>あぶら油</td><td>少々</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1</td><td>顆粒和風だし</td><td>1g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>1g</td><td>みず水</td><td>おおさじ1</td></tr> <tr><td>菜の花</td><td>60g</td><td>食塩</td><td>少々</td></tr> </table> <p>うすくちしょうゆ 小さじ1</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。</li> <li>①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。</li> <li>菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。</li> <li>③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。</li> <li>鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。</li> <li>鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。</li> <li>炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。</li> </ol> </div> </div> |                                       |   |                           |   |                   | こめ | 2合 | 鶏卵 | 1個 | だし昆布 | 少々 | あぶら油 | 少々 | 酒 | 小さじ1 | 顆粒和風だし | 1g | 食塩 | 1g | みず水 | おおさじ1 | 菜の花 | 60g | 食塩 | 少々 |
| こめ    | 2合                                       | 鶏卵  | 1個  |  |                   |  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| だし昆布  | 少々                                       | あぶら油  | 少々  |  |                   |  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 酒     | 小さじ1                                     | 顆粒和風だし  | 1g  |  |                   |  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 食塩    | 1g                                       | みず水   | おおさじ1   |  |                   |  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 菜の花   | 60g                                      | 食塩  | 少々  |  |                   |  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 12(木) | わかめの酢の物、大豆とひじきのかき揚げ、ふあふあ丼                | 牛乳・大豆・豆腐、わかめ・ひじき、えそすりみ・とり肉、たまご(削り節)           | 米・麦・小麦粉、米粉・さつまいも、長いも・でんぶん、砂糖・米油               | かんぴょう・きゅうり、たまねぎ・にんじん、ねぎ・もやし、干しいたけ・しょうが                         | 847               | <div style="text-align: center;"> <h3>卒業式 修了式</h3> </div>  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 13(金) | ホキのガーリックパン粉焼き、小松菜サラダ、スパゲティナポリタン          | 牛乳・ひよこ豆、ひじき・ホキ、ぶた肉・ベーコン、チーズ                   | 米粉パン、スパゲティ・パン粉、砂糖・アーモンド、オリーブオイル、米油・バター、ドレッシング | きゅうり・こまつな、たまねぎ・トマト、にんじん・パセリ、ピーマン・レモン、しめじ・にんにく、マッシュルーム          | 751               | <div style="text-align: center;"> <h3>給食から、どんなことを学びましたか？</h3> </div>   |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |
| 16(月) | もやしのナムル、ヤンニョムチキン、レタスの中華スープ               | 牛乳・とり肉  | 米・小麦粉・米粉、でんぶん・春雨、砂糖・ごま、ごま油・米油                 | きゅうり・こまつな、だけのこ・たまねぎ、にんじん・ねぎ、もやし・レタス、えのきだけ、干しいたけ                | 741               | <p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？</p> <p>今年度の給食も、あと少しで終わりです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！</p>  |                                       |   |                           |   |                   |    |    |    |    |      |    |      |    |   |      |        |    |    |    |     |       |     |     |    |    |