



# 5月献立表



令和6年5月 あつみっ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

| 日曜 | 給食のない学校 | 献立名<br>牛乳は毎日1本(200cc)つきます。<br>下線は、鶴岡市統一メニュー<br>地産地消ウィーク  | 材料名と体のはたらき  |                             |  |                      |                                    |   | れんらく・ひとくちメモ   | エネルギー<br>キロカロリー<br>小学校<br>中学校 |
|----|---------|--|---|-----------------------------|--|----------------------|------------------------------------|---|---|-------------------------------|
|    |         |  | 熱や力になるもの<br>(きいろ)   |                             | 体をつくるもの<br>(あか)                                      |                      | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)              |   |   |                               |
|    |         |  | 5群<br>炭水化物  | 6群<br>油脂                    | 1群<br>たんぱく質  | 2群<br>無機質            | 3群<br>カロテン                         | 4群<br>その他の野菜  |   |                               |
| 1  | 水       | ごはん・きゃべつのみそ汁<br>サーモンフライ・飛鳥産あらめの煮物  | ごはん<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう                                     | あぶら                         | なまあげ<br>みそ<br>さけ<br>ふたにく<br>だいず<br>あぶらあげ             | ぎゅうにゅう<br>あらめ        | にんじん<br>ほうれんそう                     | きゃべつ<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>ごんにやく   | あらめは、表面がでこぼこした形状で、生のははやく、食べるにしても保存するにしても、このままでは使いづらいので細かく刻んであります。しっかりと茹でたらあらめを、砂糖・しょうゆ・みりんなどで味付けしました。伝えていきたい郷土料理です。 | 622<br>761                    |
| 2  | 木       | ごはん・大豆と豚肉の炒め煮<br>笹かまのマヨチーズ焼き(小1、中2)<br>パンサンスー  | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>でんぶん                           | マヨネーズ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | ぶたにく<br>だいず<br>さつまあげ<br>ささかま<br>ハム たまご               | ぎゅうにゅう<br>チーズ        | にんじん<br>パセリ                        | しょうが<br>ねぎ<br>ごんにやく<br>きゅうり   | 大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工食品も多く私たちの生活に欠かせない食材です。                   | 619<br>760                    |
| 7  | 火       | ごはん・じゃが芋のみそ汁<br>三色そぼろ・海藻サラダ  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう   | あぶら<br>ごま                   | なまあげ<br>みそ<br>たまご<br>ふたにく<br>だいず                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん<br>ブロッコリー | きりほしだいごん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>きゃべつ  | じゃが芋は、江戸時代のはじめにジャガタラ(今のジャカルタ)から伝わりました。それで、ジャガタライモと呼ばれていましたが、だんだん短くなって、「じゃがいも」となりました。                                | 595<br>731                    |
| 8  | 水       | <b>※こどもの日特別献立※</b><br>梅ちりめんごはん・沢煮椀<br>かつおフライ・切干大根の和え物<br>小:あずき<br>小:こめこ<br>小:かしわもち<br>中:盃海の笹巻き | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>小:あずき<br>小:こめこ<br>中:もちごめ | あぶら<br>ごま                   | ぶたにく<br>とうふ<br>かつお<br>中:きなこ                          | ぎゅうにゅう<br>しらす<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ                     | うめ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>ねぎ<br>きりほしだいごん                                       | 端午の節句の起源は、古代中国です。それが日本に伝わり、平安時代ごろから宮中で行われるようになりました。端午の節句は、男の子の成長を祝う行事として行われてきましたが、現在は「こどもの日」としてお祝いをしています。           | 645<br>819                    |
| 9  | 木       | 小さいコッパン・野菜ごまマヨ和え<br>一體産わらび入り五目うどん<br>県産紅花若菜入りかき揚げ  | パン<br>うどん<br>こむぎこ<br>でんぶん                                     | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま          | ぶたにく<br>なまあげ   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>べにばな                       | たけのこ<br>わらび<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>コーン                                    | 食事をする時によい姿勢で食べていると、食べ物に口を運ぶのみ込みやすく、見た目が美しく、印象もよくなります。左手は食器に添え、両足の裏は床にきちんとつけておきましょう。                                 | 648<br>800                    |
| 10 | 金       | ごはん・早田産若竹汁・さばおかか煮<br>庄内麩和え・チーズ(小2・中3)  | ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>しょうないふ                                  | ごま                          | とうふ<br>さば  | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>ごまつな                       | もうそう<br>もやし   | 旬の早田産若竹汁です。早田産若竹は、新鮮なものをあつみっ給食センターに届けていただきますので、あく抜きをしなくてもおいしく調理することができます。   | 590<br>722                    |
| 13 | 月       | ごはん・たまごとし・ひよこ豆のサラダ<br>県産豚肉入りポテトコロック・河内晩柑   | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>パンこ<br>こむぎこ<br>でんぶん                    | あぶら<br>ごま                   | とりにく<br>こうやとうふ<br>だいず<br>たまご<br>ちくわ<br>ぶたにく<br>ひよこまめ | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう                     | ほししいたけ<br>ごんにやく<br>ねぎ<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>かわらばんかん                    | 「減塩」という言葉を聞いたことがありますか？減塩とは食事からとる塩分を減らすことです。とりすぎると将来、高血圧や肥満などの生活習慣病になりやすくなります。子どものころから、薄味になれていくことが大事になります。           | 675<br>825                    |
| 14 | 火       | ごはん・さつき汁<br>いわしのかば焼き・山吹和え  | ごはん<br>でんぶん<br>さとう  | あぶら<br>ごま                   | なまあげ<br>ぶたにく<br>みそ<br>いわし<br>たまご                     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ごまつな                       | もうそう<br>ふき<br>ごんにやく<br>えたま<br>ねぎ<br>しょうが<br>きゃべつ                                    | いわしには体によい働きをする脂質も多く含まれていて、中性脂肪を下げたり血液をさらさらにしたりの効果があります。脳や神経組織の発育、機能維持に不可欠な成分も含まれています。                               | 634<br>778                    |
| 15 | 水       | ごはん・豆腐のスープ 中のみチーズ<br>肉団子とポテトのケチャップ和え・ツナサラダ   | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも                                   | あぶら                         | とりにく<br>とうふ<br>まぐろ                                   | ぎゅうにゅう<br>中:チーズ      | にんじん<br>チンゲンサイ                     | しょうが<br>えのき<br>きくらげ<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>コーン<br>にんにく<br>しょうが<br>マッシュルーム<br>きゃべつ<br>きゅうり | みなさんは、給食当番がまわってきた時、給食の配膳がきちんとできていますか？汁物などは、底にお汁の実がたまっているため、よくかき混ぜながら実の量も考えて配りましょう。                                  | 604<br>790                    |
| 16 | 木       | ごはん・鶴岡の郷土料理：早田産孟宗汁<br>鬮ヶ岡、由良産甘塩焼き<br>一體産みずの油炒め   | ごはん<br>さとう  | あぶら<br>ごま                   | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ<br>さけ<br>あぶらあげ<br>ちくわ             | ぎゅうにゅう               | にんじん                               | もうそう<br>しいたけ<br>ごんにやく<br>みず   | 今日は新鮮な早田産若竹を使った春の味「もうそう汁」です。孟宗には食物せんいがたくさん含まれていて、おなかをきれいに掃除してくれます。庄内の郷土料理を味わいましょう。                                  | 621<br>762                    |
| 17 | 金       | ごはん・中華たまごスープ・ヨーグルト<br>生揚げのオイスターソース炒め・もやしのナムル   | ごはん<br>でんぶん   | あぶら<br>ごま                   | たまご<br>ぶたにく<br>なまあげ<br>ハム                            | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト      | にんじん                               | ほししいたけ<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>コーン<br>もやし<br>きゅうり                          | 日本人のほとんどの世代で、カルシウムをとる量が足りていません。特に骨量が増える成長期は、栄養バランスのよい食事をとって、牛乳・乳製品などからしっかりとカルシウムをとる必要があります。                         | 608<br>762                    |
| 20 | 月       | ごはん・真だくさん汁・さばのキムチ漬け焼き<br>庄内麩入りけんちん煮  | ごはん<br>じゃがいも<br>しょうないふ  | あぶら<br>ごま                   | ぶたにく<br>みそ<br>さば<br>かまぼこ<br>なまあげ                     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう                     | ごぼう<br>ねぎ<br>ごんにやく<br>しょうが<br>にんにく<br>きゃべつ  | 食事の時に、最後にごはんだけ残ってしまう人はいませんか？おかずとごはんを交互に食べるときれいに食べられます。そして、口の中でおいしさがひろがりますよ。   | 634<br>772                    |
| 21 | 火       | ごはん・生揚げの中華煮・シウマイ(小2、中3)<br>一體産みずのしょうが和え  | ごはん<br>でんぶん<br>パンこ<br>さとう<br>こむぎこ                             | あぶら                         | ぶたにく<br>だいず<br>なまあげ<br>かまぼこ                          | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | にんじん                               | ほししいたけ<br>たけのこ<br>みず<br>きゃべつ<br>コーン<br>えだまめ<br>しょうが<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>たまねぎ         | 「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で価格も安いという特徴があります。        | 621<br>779                    |
| 22 | 水       | ひとかすみん さんせいどん<br>一體産 山菜丼(ごはん)<br>たまご<br>玉ねぎのみそ汁・ポテトサラダ   | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん                                   | あぶら<br>マヨネーズ                | とうふ<br>みそ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>たまご                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ        | にんじん                               | ほししいたけ<br>たまねぎ<br>ふき<br>たけのこ<br>わらび<br>ごんにやく<br>みず<br>きゅうり<br>きゃべつ                  | 香り立つ春、山にも春のおいがします。昔の人が、いちばやく春を感じ喜ぶことのできた山菜。今日は、わらび、ふき、みずのに入った山菜丼です。春の味覚を味わってみましょう。                                  | 630<br>774                    |
| 23 | 木       | 山形米パン・野菜スープ煮<br>チリコンカン・チキンマリネ  | パン<br>こめこ<br>じゃがいも  | あぶら                         | ウインナー<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>だいず<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマト<br>パセリ       | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>コーン<br>きゃべつ<br>きゅうり                                      | 今日のパンは、山形県産米粉を使って作られたものです。はえぬぎの米粉を85%配合されています。もちもちした食感を楽しんでみてください。  | 568<br>726                    |
| 24 | 金       | カレー(ごはん)・ひじきサラダ<br>河内晩柑  | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ  | バター<br>あぶら                  | ぶたにく<br>だいず<br>ハム                                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ひじき | にんじん                               | たまねぎ<br>にんにく<br>りんご<br>きゅうり<br>かわらばんかん  | 給食で毎日つけてくるものといえば「牛乳」。この牛乳には、骨や歯の材料となる「カルシウム」がたっぷり。毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯をつくりましょう。  | 640<br>790                    |
| 27 | 月       | ごはん・たまごスープ<br>ポークケチャップ・アスパラ入りツナサラダ   | ごはん<br>でんぶん<br>さとう  | あぶら<br>ごま                   | とうふ<br>たまご<br>まぐろ<br>ぶたにく                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | ピーマン<br>にんじん<br>アスパラガス             | ほししいたけ<br>ねぎ<br>コーン<br>しょうが<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>きゃべつ              | アスパラガスは、若い芽のころを1つ1つ手で収穫したものです。ヨーロッパなどでは、スタミナをつけたいときに、太陽をあびて育ったビタミン、ミネラルたっぷりのグリーンアスパラガスを食べます。                        | 596<br>730                    |
| 28 | 火       | ごはん・ごぼう汁・切干大根の煮物<br>鬮ヶ岡、由良産たらちの天ぷら   | ごはん<br>こむぎこ<br>こめこ<br>さとう                                     | あぶら                         | ぶたにく<br>なまあげ<br>たら<br>たまご<br>あぶらあげ                   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ごまつな                       | ごぼう<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>きりほしだいごん<br>えだまめ   | 学校給食は私たちが健康を保ち、成長するために1日に必要な栄養素のおよそ3分の1、カルシウムなど不足傾向にあるものは、やや多めにとれるように考えてつくられています。                                   | 591<br>723                    |
| 29 | 水       | ごはん・ひとかすみん わらびのみそ汁・河内晩柑<br>とりにく<br>鶏肉のごま焼き・小松菜ちりめんサラダ  | ごはん<br>さとう  | あぶら<br>ごま                   | とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく                           | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ    | にんじん<br>ごまつな                       | わらび<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>かわらばんかん  | わらびは、1000年以上も前からわらびと呼ばれています。わらびは、大地からふしをつき出した形ではえています。盃海苔の味覚を楽しんでください。  | 612<br>744                    |
| 30 | 木       | ごはん・鶏肉と野菜のスープ<br>あじ開きフライ・塩きんぴら   | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう                                     | あぶら                         | とりにく<br>とうふ<br>あじ<br>ベーコン                            | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン             | きゃべつ<br>ごぼう<br>ごんにやく  | 毎日朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？朝ごはんを食べるだけで、午前中の活動に必要なエネルギーや体に必要な栄養素を補給でき、脳や体が目覚めます。   | 603<br>735                    |
| 31 | 金       | ごはん・ひとかすみんのみそ汁<br>手作りの鶏つくね・香りとえ  | ごはん<br>でんぶん<br>さとう  | あぶら                         | なまあげ<br>みそ<br>とうふ<br>とりにく<br>たまご                     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ごまつな<br>しそ                 | たけのこ<br>えのき<br>みず<br>ねぎ<br>しょうが<br>もやし<br>きゃべつ                                      | 今日の鶏つくねは、出来上がるまで、いくつもの作業がある、とても手の込んだ料理です。あつみっ給食センターの調理員さんたちが、心を込めて作ります。   | 600<br>732                    |



# 4月献立表



令和6年度4月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 給食のない学校 | 献立名<br>牛乳は毎日1本(200cc)つきます。<br>地産地消ウィーク                 | 材料名と体のはたらき                                      |                       |                                       |                         |                              |   | れんらく・ひとくちメモ  | エネルギー      |
|----|----|---------|--|---|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---|--|------------|
|    |    |         |  | 熱や力になるもの(きいろ)                                   |                       | 体をつくるもの(あか)                           |                         | 体の調子をととのえるもの(みどり)            |   |  |            |
|    |    |         |  | 5群  | 6群                    | 1群                                    | 2群                      | 3群                           | 4群  |  |            |
|    |    |         |  | 穀類  | 油脂                    | 肉魚・大豆                                 | 小魚・海藻・牛乳                | 緑黄色野菜                        | その他の野菜  |  |            |
|    |    | 炭水化物    | 脂肪   | たんぱく質   | 無機質                   | カロテン                                  | ビタミン・食物繊維               |                              |   |  |            |
| 8  | 月  | あつみ小    | ごはん・チンゲン菜とたまごのスープ<br>白身魚フライ・だだちゃ豆入りポテトサラダ              | ごはん<br>でんぶん<br>パンこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも             | あぶら<br>マヨネーズ          | とりこ<br>こうや豆腐<br>とうふ たまご<br>ホキ ハム      | ぎゅうにゅう                  | チンゲンサイ<br>にんじん               | しょうが<br>きゅうり<br>えだまめ<br>コーン                                     | 今日から給食もスタートです。しっかり朝ごはんを食べて登校できたでしょうか？早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べ、一日の生活リズムをととのえましょう。                   | 676<br>833 |
| 9  | 火  |         | ごはん・わかめと切干大根のみそ汁<br>豚肉のしょうが炒め・ごま和え<br>河内ばんかん           | ごはん<br>さとう                                      | あぶら<br>ごま             | とうふ<br>あぶらあげ<br>ぶたにく<br>みそ            | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>にら<br>こまつな           | きりぼしだいこん<br>ねぎ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>きくらげ もやし<br>きゃべつ<br>かわちばんかん | 給食では、庄内産の豚肉を使用しています。豚肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えて、体を元気に活動させてくれるビタミンB1がたくさん含まれています。                | 579<br>703 |
| 10 | 水  |         | ごはん・貝だくさん汁<br>春巻・キムチサラダ                                | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>はるさめ<br>でんぶん<br>こめこ さとう | あぶら<br>ごま             | ぶたにく<br>みそ                            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな                 | ごぼう ねぎ<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>しょうが<br>ほししいたけ<br>もやし きゅうり            | 私たちの健康は、食事や運動、睡眠や休養などの生活習慣が大きくかかわっています。朝食をしっかりと、糖分や塩分、脂質をとり過ぎないことが大切です。                          | 623<br>785 |
| 11 | 木  |         | ごはん・大根とじゃが芋のそぼろ煮<br>鶏むね肉のマヨチーズ焼き・しょうが和え                | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん                     | あぶら<br>マヨネーズ          | ぶたにく<br>だいず<br>なまあげ<br>とりこ            | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>わかめ    | にんじん<br>チンゲンサイ               | だいこん<br>えだまめ<br>にんにく きゃべつ<br>きゅうり しょうが                          | じゃが芋は「大地のりんご」と言われるように、ビタミンCやカリウムなどが多く含まれています。じゃが芋の中のビタミンCはでんぶんによって守られているため、保存や加熱によってこわれなくなっています。 | 645<br>794 |
| 12 | 金  |         | ごはん・八宝豆腐・春雨サラダ<br>野菜ぎょうざ(小1、中2こ)                       | ごはん<br>パンこ<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>はるさめ       | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま    | ぶたにく<br>とうふ<br>とりこ<br>ハム              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>にら           | しょうが えのき<br>ほししいたけ<br>はくさい ねぎ<br>きゃべつ たまねぎ<br>きゅうり もやし<br>きくらげ  | きくらげは、その見た目から海そうなどの海の食べ物と勘違いされることも多いですが、きのこの一種です。食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれます。山形県産のもので。                | 619<br>750 |
| 15 | 月  | 鼠ヶ関小    | ごはん・みそけんちん汁<br>野菜メンチカツ・おひたし                            | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ<br>でんぶん<br>さとう              | あぶら<br>ごま             | とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりこ<br>ぶたにく     | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな                 | だいこん<br>ねぎ たまねぎ<br>きゃべつ えだまめ<br>コーン しょうが<br>きゃべつ もやし            | 給食に毎日登場するものといえば「牛乳」。牛乳には、丈夫な骨や歯をつくるために必要なカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんにしっかりとってほしい栄養素です。             | 598<br>759 |
| 16 | 火  |         | ごはん・親子煮・和風サラダ<br>豆腐ナゲット(小2、中3こ)                        | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぶん                      | あぶら                   | とりこ<br>とうふ たまご<br>すりみ<br>とうにゅう<br>ちくわ | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ほうれんそう               | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>きゅうり きゃべつ                             | 給食の椎茸は、100%小名産産です。干し椎茸には香り成分のグアニル酸やうまみ成分が多く、料理をおいしくしてくれます。また、ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれます。 | 660<br>840 |
| 17 | 水  |         | ごはん・肉じゃが<br>鼠ヶ関、由良産サメフライ<br>もやしドレッシング和え                | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ<br>でんぶん<br>さとう<br>マカロニ      | あぶら                   | ぶたにく<br>サメ                            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>さいいんげん<br>こまつな       | たまねぎ<br>こんにやく<br>もやし<br>コーン                                     | 給食のごはんは、鶴岡産はえぬきです。ごはんには炭水化物が多く含まれ、体を動かすエネルギー源となるだけでなく、集中力を高めて勉強するための大切な脳のエネルギー源にもなっています。         | 608<br>746 |
| 18 | 木  |         | コッペパン・コーンポタージュ<br>ほうれん草オムレツ・ペンネトマトソース                  | パン<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>マカロニ               | バター<br>あぶら            | たまご<br>とりこ                            | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん<br>パセリ<br>ほうれんそう<br>トマト | たまねぎ コーン<br>にんにく<br>マッシュルーム                                     | みなさん、給食の前には手は洗いましたか？手には見えない汚れや細菌がいっぱいです。水でさっとぬらしただけでは、手の汚れは落ちません。せっけんを泡立てて、きれいに洗いましょ！            | 618<br>819 |
| 19 | 金  |         | ※お花見献立※<br>鮭わかめごはん・すまし汁・鶏肉の香味焼き<br>ほうれん草とツナの和え物・さくらゼリー | ごはん<br>さとう                                      | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま    | さけ<br>とうふ<br>とりこ<br>まぐろ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ほうれんそう               | ほししいたけ<br>ねぎ しょうが<br>にんにく もやし<br>レモン<br>さくらんぼ                   | 花見の歴史は、古代神話以前までさかのぼるそうです。今のような花見の風習が広まったのは江戸時代ごろといわれています。  | 610<br>737 |
| 22 | 月  |         | ごはん・麻婆豆腐・野菜パオズ(小1、中2こ)<br>ひじきマヨサラダ                     | ごはん<br>でんぶん<br>パンこ<br>さとう<br>こむぎこ               | ごまあぶら<br>あぶら<br>マヨネーズ | ぶたにく<br>とうふ みそ<br>だいず<br>とりこ          | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん<br>にら                   | にんにく しょうが<br>ほししいたけ<br>ねぎ きゃべつ<br>たまねぎ<br>きゅうり コーン              | 調理師さんは、白衣と帽子・マスクで髪の毛が一本も出ないように身支度を整えて調理をしています。私たちが身の回りの衛生に気をつけて、給食の準備をしていきましょう。                  | 685<br>896 |
| 23 | 火  |         | ごはん・じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁<br>鼠ヶ関、由良産甘塩鮭焼き<br>五目きんぴら 中のみヨーグルト  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                             | あぶら<br>ごま             | なまあげ<br>みそ<br>さけ<br>ぶたにく              | ぎゅうにゅう<br>中：ヨーグルト       | チンゲンサイ<br>にんじん<br>さいいんげん     | ねぎ<br>ごぼう<br>こんにやく  | ごぼうには体の中を掃除してくれる食物せんいが豊富に含まれており、余分な脂肪の吸収を防いで、肥満や動脈硬化・糖尿病の予防にも効果があるとされています。                       | 554<br>763 |
| 24 | 水  |         | ゆかりごはん・ごぼうとたけのこのスープ<br>手作りのハンバーグ・菜の花和え<br>いちごクレープ      | ごはん<br>さとう パンこ<br>でんぶん<br>こめこ                   | あぶら                   | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>たまご<br>とうにゅう<br>だいず  | ぎゅうにゅう                  | しそ<br>にんじん<br>こまつな           | ほししいたけ<br>ごぼう ねぎ<br>たけのこ<br>たまねぎ しょうが<br>きゃべつ コーン<br>いちご        | ピカピカの新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！新しい学校やクラスには慣れましたか？今日は入学お祝い献立です。給食をモリモリ食べて、勉強や運動をがんばりましょう。            | 650<br>770 |
| 25 | 木  |         | コッペパン・シチュー<br>ウインナー・海そうサラダ                             | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さとう                      | あぶら<br>バター<br>ごま      | ぶたにく<br>ウインナー                         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>わかめ | にんじん<br>パセリ<br>こまつな          | たまねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり  | シチューのホワイトルーは、あつみっこ給食センターで、バターと小麦粉を炒めて手づくりしています。味わって食べましょう。                                       | 641<br>792 |
| 26 | 金  |         | カレー(ごはん)<br>野菜と炒りたまごのサラダ・河内晩柑                          | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さとう<br>でんぶん             | バター<br>あぶら            | ぶたにく<br>たまご<br>ハム                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな       | たまねぎ りんご<br>にんにく<br>きゃべつ<br>かわちばんかん                             | 河内晩柑は、熊本市川内町で文旦というみかんの仲間から偶然生まれた品種です。ビタミンCが豊富で、香りがよくみずみずしいのが特徴です。                                | 627<br>762 |
| 30 | 火  |         | ごはん・玉ねぎとたまごのみそ汁<br>鼠ヶ関、由良産あじの揚げ煮・ごぼうサラダ                | ごはん<br>でんぶん<br>さとう                              | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ    | あぶらあげ<br>たまご<br>みそ<br>あじ<br>まぐろ       | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | にんじん<br>ほうれんそう               | ほししいたけ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>ごぼう<br>えだまめ<br>コーン                    | 給食の食材は、旬のもの、温海産のものをたくさん取り入れるようにしています。また、お汁などは、煮干しやかつお節などから丁寧にだしをとって、安全でおいしい給食にしていきたいと思ひます。       | 698<br>852 |