

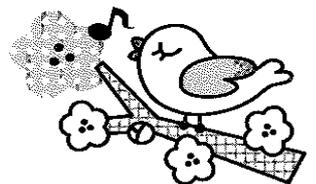


日曜	献立名		熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)
10 (木)	ハヤシライス	牛乳 コーンサラダ	米 油 ドレッシング	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 小松菜 キャベツ もやし コーン	613 24.6
11 (金)	わかめごはん	// こまいフライ じゃがいものそぼろ煮 清見オレンジ	米 油 じゃが芋 砂糖 でんぷん	牛乳 こまいフライ 豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ グリーンピース 清見オレンジ	676 25.4
14 (月)	ツイストパン	// ハンバーグ バターコーン 野菜スープ	パン 油 マカロニ バター じゃが芋	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム コーン 人参 枝豆 キャベツ パセリ	633 26.7
15 (火)	黒砂糖食パン	// クリームシチュー 大豆入りごまサラダ	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ もやし 小松菜	590 25.4
16 (水)	☆ 入学・進級お祝い献立 ☆ 五目寿司 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 牛乳		米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵のり 竹輪 豆腐 かまぼこ わかめ	ごぼう 人参 干しいたけ グリーンピース しめじ ほうれん草	595 25.1
17 (木)	フラワーロール	牛乳 ポークビーンズ ワタンスープ	パン 油 ワタンの皮	牛乳 大豆 豚肉 なた	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ もやし キャベツ ほうれん草	571 27.6
18 (金)	竹の子ごはん	// 鶏肉のから揚げ 具たくさんみそ汁	米 油 でんぷん じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	人参 干しいたけ 竹の子 しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	628 26.7
21 (月)	カレーライス	// こんにゃくサラダ ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし コーン こんにゃく	701 24.1
22 (火)	もやしわかめ ラーメン	// 揚げぎょうざ ジュシーフルーツ	中華麺 油	牛乳 豚肉 なた わかめ ぎょうざ	人参 もやし キャベツ ねぎ ジュシーフルーツ	605 24.8
23 (水)	そぼろ丼	// 切り干し大根のみそ汁	米 砂糖 油	牛乳 鶏肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ 味噌	人参 グリンピース ねぎ 切り干し大根 小松菜	577 26.7
24 (木)	バターロール	// スパゲティナポリタン 春キャベツのサラダ	パン スパゲティ 油 バター ドレッシング	牛乳 鶏肉 ウインナー 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム 春キャベツ もやし コーン	618 24.3
25 (金)	ごはん	// 鯖のみそだれ 春のきんぴら かきたま汁	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 サワラ 味噌 卵 わかめ 豆腐 鶏肉	しょうが ごぼう こんにゃく 人参 うど ほうれん草	633 29.7
28 (月)	ごはん	// 麻婆豆腐 華風サラダ	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	しょうが 人参 ねぎ もやし グリーンピース キャベツ チンゲン菜 きくらげ	589 24.9
30 (水)	ごはん	// 鶏肉のバーベキューソース おひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	りんご ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ	599 24.0

☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

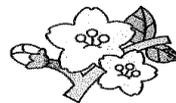
今月の旬の食材

◇竹の子・新わかめ・春キャベツ・うど・新じゃが芋・新玉ねぎ
清見オレンジ・ジュシーフルーツ◇ などが登場します。



今月の給食は
春がいっぱい!!

ご入学、ご進級おめでとうございます。



加治小学校では、国産品を基本に食品添加物の少ない安全な素材を使って手作りしています。学校給食は、子どもたちの身体と心を健やかに育てるとともに、大勢の仲間と楽しく食事をし、いろいろな食べ物にふれたり、たくさんの料理や味があることを知らせていく場でもあると考えています。

そこで、子どもたちの好きなものばかりでなく、歯ごたえのある食べ物や、日本の古くから伝えられてきた料理も出していきたいと考えています。家で食べたことがないような食べ物や料理には、少し抵抗を示すかもしれませんが、それも成長していく過程のひとつとと思ってください。また、将来ずっと健康でいられるように何をどのように食べたらよいか、毎日の給食の中から学んでいけたら良いと思っています。

給食室の紹介 調理業務は東京ケータリング(株)に委託されています。

毎朝6時ごろから準備をして、安心・安全・美味しい加治小の給食を作っています。

献立作成担当は、栄養士の大野です。給食の時間が楽しい時間になると嬉しいです。

残さず、楽しく食べてほしいなあ…と思っています ♡

メニュー紹介



11(金)「清美オレンジ」…甘くてジューシーなオレンジです。薄皮はむかなくても食べられます。面倒がらずに残さないで食べてくださいね。

国産みかんは80種類以上ありますが、清見オレンジは其中でも「日本3大みかん」とよばれています。3大みかんとは「清見オレンジ」「ポンカン」「デコポン」の3種類ですが、どのみかんも味に違いがあるので食べ比べもおすすめです。

16(水)「入学・進級お祝い献立」…「1年生を迎える会」に合わせて、1年生の入学と、2年生から6年生の進級をお祝いする献立です。お祝いの“五目寿司”と“すまし汁”“ちくわの磯辺揚げ”です。すまし汁にはピンク色の“桜かまぼこ”を浮かせ、いつもより華やかな汁になります。給食で皆さんの新しい一年を応援します！

18(金)「竹の子ごはん」…採れたての“竹の子”を使うのは年に1度だけ！前日から生ぬかと鷹の爪を入れて下ゆでをしてアクを抜きます。先に具材を煮てから、ご飯に混ぜ込みます。年に一度の【春】を味わってください。

*鷹の爪は、赤唐辛子の一種です。日本が原産の小型の赤唐辛子です。

24(木)「春キャベツのサラダ」…新キャベツとも呼ばれます。秋(9~11月)に種をまき、翌春(3~5月)に収穫するキャベツです。巻きがふんわりとして軽く、緑がきれいで柔らかいのが特徴です。サラダにするのが最適なので、味わってください。

25(金)「春のきんぴら」…春の味覚は“苦味”です。ほろ苦さを味わう季節です。

春が旬の“うど”を使い“きんぴら”にします。うどは特有の香りとはのかな苦み、シャキシャキした歯触りが特徴の野菜です。通常はアクが強いので皮を厚みにむいて酢水にさらし、味噌和えや酢の物などにしますが、給食は、食べやすさ重視！炒めることで苦さは軽減されます。口の中に広がる香りとほろ苦さを楽しめると良いのですが…