



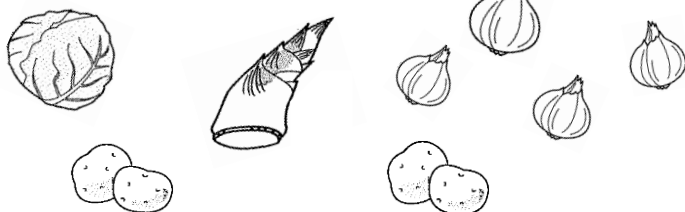
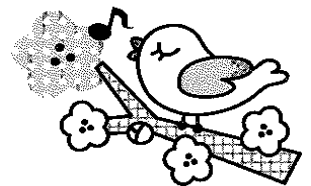
日曜	献立名		熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人分 (kcal) たんぱく質 (g)
10 (金)	ビビンバ	牛乳 ビビンバ 春雨スープ さくらゼリー	米 油 砂糖 ごま 春雨 でんぷん	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 大豆 卵	生姜 にんにく ねぎ チンゲン菜 切り干し大根 人参 大豆もやし 干しいたけ ほうれん草	608 28.3
13 (月)	ハヤシライス	// 切り干し大根のサラダ 型抜きチーズ	米 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 切り干し大根 小松菜 もやし とうもろこし	660 27.7
14 (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 枝豆 キャベツ もやし 小松菜	596 25.9
15 (水)	☆ 入学・進級お祝い献立 ☆ 五目寿司 竹輪の磯辺揚げ 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 干しいたけ しめじ グリンピース 人参 ほうれん草	595 25.1
16 (木)	ロールパン	牛乳 ポークビーンズ ワンタンスープ	パン 油 ワンタンの皮	牛乳 大豆 豚肉 なた	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 生姜 もやし キャベツ ほうれん草	623 28.4
17 (金)	たけのこごはん	// いかのかりん揚げ 豚汁	米 油 でんぷん じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉 味噌	筍 干しいたけ 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにやく	592 28.2
20 (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	生姜 人参 ねぎ グリンピース もやし キャベツ チンゲン菜 きくらげ	588 24.9
21 (火)	ツイストパン	// 鶏肉のから揚げ 野菜スープ バターコーン	パン でんぷん 油 じゃが芋 マカロニ バター	牛乳 鶏肉 ベーコン	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ コーン 枝豆	625 26.7
22 (水)	わかめごはん	// 白身魚のフライ じゃがいものそぼろ煮 カラマンダリン	米 油 じゃが芋 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 白身魚フライ	生姜 人参 グリンピース 玉ねぎ カラマンダリン	682 25.6
23 (木)	はちみつパン	// 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 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 きゅうり コーン	595 23.8
24 (金)	カレーライス	// こんにやくサラダ 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 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし コーン こんにやく	701 24.1
27 (月)	豚そぼろ丼	// 玉ねぎのみそ汁 りんごゼリー	米 砂糖	牛乳 豚肉 加工大豆 油揚げ 豆腐 味噌	生姜 人参 コーン グリーンピース 玉ねぎ 小松菜 ゼリー	617 25.4
28 (火)	しょうゆラーメン	// じゃがいものフワフワ揚げ ジュシーフルーツ	中華麺 油 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 なたわかめ	人参 もやし キャベツ ねぎ オレンジ	606 23.2
30 (木)	子どもパン スライス	// ハンバーグ たっぷりコーンのスープ キャベツのソテー	パン 油 じゃが芋	牛乳 ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン パセリ キャベツ	617 24.4

★は新メニューです。

☆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

◇たけのこ・新わかめ・春キャベツ・うど・新じゃが芋・新玉ねぎ
カラマンダリン・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くて考えています。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



- 15(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！
- 17(金)「たけのこごはん」…採れたての“筍”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。
- 22(水)「カラマンダリン」…カルフォルニア大学のフロスト博士が、1915年に尾張系温州(温州みかん)にキングマンダリンを交配して育成し、1935年にカラと命名、発表されました。カラマンダリンは、たくさんある柑橘の中でも樹になっている期間が特に長く、出荷される春から初夏までずっと樹上で熟成されるため、見た目があまり良くない反面、うまみがギュッと凝縮した濃厚な味わいをしています。見た目に惑わされないで食べてくださいね。種が多いので気をつけてください。
- 23(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。
- 28(火)「ジュシーフルーツ」…正式名称は“河内晩柑(かわちばんかん)”文旦の血を引く偶発実生のみかんです。夏に花をつけ、木に実のまま冬を越し春から初夏に収穫します。収穫時期によって風味が異なります。また、産地によって名前が違い、熊本県ではジュシーフルーツ、ジュシーオレンジ。鹿児島県ではサウスオレンジ。愛媛県では、美生柑、宇和ゴールド、愛南ゴールドなどと名付けられています。グレープフルーツのような黄色い外皮です。苦みもなく、さわやかな甘さと酸味が特徴のみかんです。