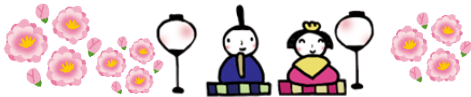


日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
1金	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐のり	米 砂糖	干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ きぬさや	だし昆布 酒 酢 塩 味噌 しょう油	610 27.7	
		さわらのさいきょうみそやき	さわら みそ	砂糖	しょうが	酒 しょう油		
		なのはないりからしあえ			もやし 小松菜 菜の花 えのき	しょう油 からし		
		ももゼリー	ゼラチン	砂糖	ももジュース 粉寒天			
4月	○	ちゅうかどん	ぶた肉 いか えび あさり	米 麦 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 小松菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ	酒 鶏がら 塩 酢 しょう油 こしょう オイスターソース	590 27.5	
		だいこんとチンゲンサイのスープ	ぶた肉	春雨 ごま油	だいこん にんじん 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	鶏がら 酒 しょう油 塩		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
5火	○	ライスボールパン		ライスボールパン			671 28.6	
		こめこのとうにゅうシチュー	ベーコン 豆乳	じゃがいも 米粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう		
		ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉	ごま	もやし きゅうり にんじん	酢 酒 味噌 しょう油		
6水	○	カレーなんばんうどん	ぶた肉 高野豆腐	うどん 油 でん粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ	だし昆布 削り節 塩 味噌 しょう油 カレー粉	602 22.6	
		おさつコロッケ	ぶた肉	さつまいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	塩 こしょう		
7木	○	はつがげんまいごはん		米 発芽げん米		酒	585 23.6	
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 味噌 しょう油		
		かぶときゅうりのキムチあえ		油 ごま油	きゅうり かぶ 白菜キムチ	しょう油		
8金	○	むぎごはん		米 麦			586 24.5	
		イカのチリソースがけ	いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 切干大根	豆板醤 ケチャップ 酒		
		ミニトマト			ミニトマト			
		きくらげとたまごのスープ	たまご	油 でん粉 ごま油	たけのこ にんじん きくらげ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょう油		
11月	○	えびピラフ	えび ベーコン	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	塩 こしょう 白ワイン	591 23.1	
		せんぎりポテトのチーズやき	Feウインナー チーズ	じゃがいも 油	にんじん	塩 こしょう		
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ コーン にんじん えだまめ 玉ねぎ	しょう油 酢 こしょう 塩 マスタード		
12火	○	きんぴらごはん	油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん しらたき きぬさや		586 24.9	
		かじきのたつたあげ	かじき	でん粉 油	しょうが	酒 しょう油		
		いそあえ	のり		ほうれん草 もやし えのき	酒 しょう油 味噌		
13水	○	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン ぶた肉	スパゲティ オリーブ油	にんにく キャベツ 玉ねぎ とうがらし マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう しょう油	606 27.0	
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく きゅうり もやし にんじん えだまめ	酒 しょう油 こしょう 酢 塩		
		カフェオレゼリー	牛乳 ゼラチン	砂糖 生クリーム	粉寒天	インスタントコーヒー		
14木	○	むぎごはん		米 麦			590 25.6	
		ぎせいどうふ	とり肉 たまご 豆腐	油 砂糖	にんじん こねぎ	味噌 酒 塩 淡口しょう油		
		あおなとかんぴょうのあえもの		ごま 砂糖	小松菜 もやし にんじん かんぴょう	酒 しょう油		
		みそしる	ぶた肉 油揚げ みそ		キャベツ えのき 長ねぎ	煮干し だし昆布		
15金	○	プルコギどん	ぶた肉	米 麦 油 ごま油 ごま 砂糖	にんにく 長ねぎ もやし にんじん ニラ 玉ねぎ しいたけ	コチュジャン しょう油 酒 しょう油 塩 こしょう	593 25.7	
		ちゅうかふうコーンスープ	とり肉	でん粉 ごま油	干しいたけ コーン 長ねぎ にんじん 小松菜 クリームコーン	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょう油 淡口しょう油		
18月	○	ながさきチャンポンめん	ぶた肉 ちくわ えび かまぼこ 牛乳	中かめん 油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ 干しいたけ もやし	鶏がら 豚骨 こしょう 塩 淡口しょう油	602 29.8	
		しろみざかなのながさきてんぷら	ホキ たまご	小麦粉 砂糖 油		酒 塩		
19火	ヨーグルトのむ	チキンライス	とり肉	米 麦 バター 油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 中濃ソース	656 20.2	
		やさいスープ	ベーコン	油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ	鶏がら 塩 こしょう しょう油		
		クッキーケーキ	たまご	油 砂糖 小麦粉	干しぶどう	ラム酒		
※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。							今月の平均値	605 25.4
							基準値	650 26.8
								



給食だより

寒さもゆるみ始め、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度の給食も残りわずかになりました。この1年間の食生活はどうでしたか？進級・進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

●朝ごはんは毎日食べましたか？


☐

●給食当番の仕事はしっかりできましたか？


☐

●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？


☐

●食事の前の手洗いはよくできましたか？


☐

●「いただきます」「ごちそうさま」の食事前のあいさつはしっかりできましたか？


☐

●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？


☐

●食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？


☐

●野菜を毎日、食べていましたか？


☐

●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？


☐

●給食の牛乳は残さずの飲みましたか？


☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。



今月の
地場産野菜は...

だいこん にんじん

長ねぎ キャベツ

ほうれん草 小松菜



●今月の行事食など●

- 1日(金)
ひな祭りの献立
- 18日(月)
食育の日(広島県)
- 19日(火)
卒業・進級お祝い献立



給食室から

🍰 キャロットケーキ 🍰

材料(中学年4人分)

- 薄力粉 44g ベーキングパウダー 1.6g
- サラダ油 16g きび糖 16g たまご 40g
- はちみつ 6.4g 豆乳 12g にんじん 80g

作り方

- ①サラダ油ときび糖を混ぜ合わせる。
- ②卵を溶き、①によく混ぜ合わせる。
- ③にんじんは小さめにカットしゆでる。ざるに開けて水を切る。
- ④③・豆乳・はちみつをミキサーにかけ、②に加える。
- ⑤薄力粉とベーキングパウダーをふるい、④と混ぜ合わせる。
- ⑥オーブンで焼く。(170℃ 30分 スチーム機能があれば使用する)
※オーブンの機種・スチーム機能の有無で、焼き時間や温度は調節してください。
- ※給食では天板に生地を流し入れ、焼いてからカットしますが、家庭ではマドレーヌカップなどを使用すると良いと思います。



時々、児童から「今日の給食のレシピを教えて!!」と聞かれることがあります。聞かれた料理の中から、人気のデザートを紹介します。春休み中にお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

1年間ありがとうございました

今年度も本校の学校給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。

来年度も給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食を提供し、子どもたちの身体と心を育てていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたしす。

ありがとうございました

