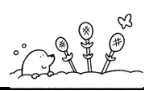


2022年度 4月 こんだてひょう

(飯田こども園・飯田小・東飯田小・南山田小・淮園小・緑陽小)

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈4月のテーマ〉 じゅんぴやかたづけを じょうずにしよう
8 金	ごはん		こめ			新しい学年のスタートです。落ちついて学校生活を送るには、集中力と心の安定がだいじ。睡眠と朝食をじょうぶにとって登校しましょう。 
	かきたまコーンスープ	かまぼこ,とうふ,わかめ,たまご	じゃがいも,でんぷん	えのきたけ,コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ぎんげん	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,ピーマン,あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			小学校は、今日から給食がはじまります。去年の自分よりも、つぎかた、食べかた、かたづけかたが上手になるよう、とりくみましょう。 
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぶたにく,だいずミート みそ,とうふ	あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	こみ いた もやしの香味炒め	しらすぼし,かつおぶし だいずフレーク	あぶら,さとう, ごまあぶら	あかピーマン,もやし, こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 火	ごはん		こめ			じゃがいもは主にエネルギー源になる食品ですが、ビタミンCも多くふくまれます。慣れない環境でストレスがかかる時にはビタミンCが消費されるので、食事でたっぷりとりましょう。
	とりにく 鶏肉とじゃがいもの に うま煮	とりにく,あつあげ	あぶら,じゃがいも, さとう	たまねぎ,こんにゃく, にんじん,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	ちゅうか す もの 中華酢の物	かにふうみかまぼこ	マロニー,さとう, ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 水	ごはん		こめ			給食のみそ汁は、いりこでしっかりだしをとって、具をたくさん入れます。おいしく食べて、体も心も健康に育ってほしいと願って作っています。 
	しる みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮	ぎゅうにく,ちくわ, だいずフレーク	あぶら,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん こんにゃく,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14 木	ごはん		こめ			献立を考える時には、昨日のおかずは牛肉、今日は魚、というようにかえていくと、いろいろな食べ物のパワーをもらえて、健康な体が作れます。今日の魚は大阪府産のぶりカツです。 
	けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	おおいたのぶりカツ	ぶり	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 金	ごはん		こめ			今日は入学・進級のお祝いメニューです。新しい学年になって1週間、少し慣れてきましたか？週末はゆっくり休んで、月曜日にまた元気な顔を見せてください。 
	やさい 野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん,コーン, キャベツ,ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	にこ 煮込みハンバーグ	とりにく,ぶたにく	パンこ,あぶら さとう	たまねぎ,しめじ, にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	いわ お祝いゼリー		いちごゼリー		大豆	
18 月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーには、きざんだたまねぎとにんじんをよく炒めたものを入れていきます。甘みとコクが出て、おいしいカレーになります。 
	カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ, にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツゼリー		りんごゼリー, みかんゼリー	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 火	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 玖珠郡に昔から伝わる「子育て団子汁」。もち米で作った団子と干しずいきを入れるのが特ちょうです。干しずいきがどれか、探してみましょう。 
	こそだ だんごじる 子育て団子汁	とりにく,あぶらあげ, みそ	さといも,もち	ごぼう,だいこん, にんじん,ほしずいき,ねぎ	大豆 鶏肉	
	ツナそぼろ丼	ツナ,たまご	あぶら,さとう	しょうが,にんじん, きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈4月のテーマ〉 じゅんぴやかたづけを じょうずにしよう
20 水	ごはん		こめ			今日は小さいおかずが2つあります。当番さんはいそがしいですが、がんばってください。当番以外の人も、静かにして協力しましょう。 
	ごもじる 五目汁	とりにく、わかめ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ、こむぎこ、あぶら	かぼちゃ、たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	ゆでキャベツ	しらすばし	あおじそ、レッシング	キャベツ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21 木	くろざとう 黒砂糖パン		くろざとうパン		小麦 乳	〈うましおメニュー〉 塩分ひかえてもいいし、 味にするために、カレー粉を使っています。カレーの香りときれいな色は、食欲をアップさせてくれます。 
	クリームシチュー	ベーコン、とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーの カレーソテー 	ツナ	あぶら、さとう	カリフラワー、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
22 金	ごはん		こめ			朝食に食べるのは、ごはんですか？パンですか？どちらにしても、何かおかずを組み合わせさせて食べましょう。脳のはたらきがグンとよくなります。
	にく 肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
25 月	ごはん(少)		こめ			めん類は、給食センターでじゅうぶんな量を作って出すことができません。ごはん野菜のおかずを加えることで、1食分の栄養素がとれるようになっています。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	こまつな 小松菜のソテー	ベーコン、しらすばし	あぶら	こまつな、もやし	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 火	ごはん		こめ			高野豆腐は、とうふからできています。カラカラに乾燥させることで、長い間保存できます。そしてたんぱく質やカルシウムなどがたっぷりとれる、お得な食品です。 
	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、こうやとうふ、たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	わかめとキャベツの じゃこ炒め	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	プリン		プリン(乳・卵なし)		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 昆布のおかずは、ごはんといっしょによくかんで食べましょう。食べ方に少し気をつけるだけで、むし歯や肥満を防ぐことができます。 
	しる みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	うめふうみや さわらの梅風味焼き	さわら	さとう	うめぼし	小麦 大豆	
	き こんぶ にもの 切り昆布の煮物 	ちりめん、こんぶ、ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	
28 木	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	春の食べ物、たけのこ。1日で1メートルのびることもあるそうです。みなさんも、今が伸びる時。よく食べ、よく動き、よく眠りましょう。 
	たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	たけのこ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	じる つみれ汁	つみれ、とうふ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	ぶたにく 豚肉のコロッケ	ぶたにく	じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

ご入学・ご進級おめでとうございます！

毎日の食事が体と心を育みます。給食を通して「食べること」についてたくさん学びましょう。

ミヤちゃんデー(毎月19日ごろ)

郷土料理や地場産物を出す日です。ミヤちゃんマークがついたものは町産品や県産品。購入費用を九重町からいただいています(給食内容充実事業)。



カミカミメニュー

よくかむととってもお得！



むし歯
予防



太りに
くい

うましおメニュー

- ・生姜、にんにく、ごま油、カレー粉などの風味を生かす。
 - ・ケチャップのうまみを利用する。
 - ・みそ汁に豆乳でコクを出す。
- などの工夫で「おいしく減塩」に取りくんでいます。