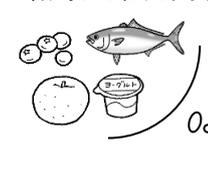
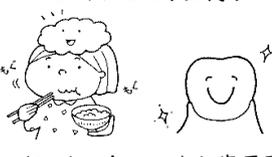
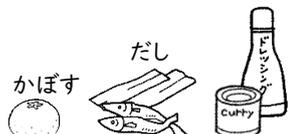


2023年度 4月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

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
10月	ごはん		こめ			進級おめでとうござい ます。新しいクラスの仲 間と協力し、助け合っ て、気持ちのよい給食 時間にしましょう。 
	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,でんぶん	えのきたけ,コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう, でんぶん,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火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			小学校は今日から給食 が始まります。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, でんぶん,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	
	もやしの香味炒め こうみいた	しらすばし, かつおぶし	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水	ごはん		こめ,			給食時間はまず手洗い から。水でぬらすだけ ではきれいになりませ ん。ハンドソープを使 いましょう。 
	とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮 に	とりにく,あつあげ	あぶら,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,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木	ごはん		こめ			ごはんは左、みそ汁は 右、おはしの先は左向 き。正しくできていま すか?このならべ方に は意味があります。また今 度お話しします。
	みそ汁 しる	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 に	ぎゅうにく,ちくわ	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 い学年になり、ワクワク したりドキドキしたりの1 週間だったでしょう。土 日はゆっくり休んで、月 曜日に元気な顔を見せ 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 (乳・卵なし)		大豆	
17月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーの日は、大きい皿 にごはんをつぎます。給 食の準備をする前に、も りつけ表を見てたしか めましょう。 
	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	
	フルーツゼリー		りんごゼリー, みかんゼリー,さとう	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	
18火	ごはん		こめ			眠たくて、おなかがす いていたら、勉強どころ ではありません。夜は早 めに眠り、朝ごはんを しっかり食べて、学校に 来ましょう。 
	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	あおじそドレッシング	キャベツ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19水	ごはん		こめ			<ミヤちゃんデー> 団子汁はこのあたりで 昔から食べられてきた 郷土料理です。これに 似た料理は全国各地に あります。どんなもの があるか調べてみませ んか?
	だんごじる 団子汁	とりにく,あぶらあげ, みそ	じゃがいも,やせうま	ごぼう,たまねぎ, にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ツナそぼろ丼 どん	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	
20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> カレー粉のいい香りや きれいな色のおかげ で、塩をたくさん入れ なくてもおいしく仕上 がります。 
	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	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	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 E補給-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〉 じゅんびやかたづけを しようにしよう
21 金	ごはん		こめ			野菜のためには、はるさめも入れています。苦手な野菜が入っていても、はるさめといっしょにツルツル食べてしまえるようです。
	あつあつ厚揚げのごまみそ煮	ぶたにく、あつあげ、みそ	あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	たまねぎ、こんにやく、にんじん、きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	ちゅうかうふう やさいいた 中華風野菜炒め	チキンハム	あぶら、はるさめ、ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、もやし、にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 月	ごはん(少)		こめ			めん類だけの食事だと、栄養がかたよりがち。具を増やしたり、野菜のおかずを付け加えたりすると、バランスがよくなります。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、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、しらすぼし	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	
25 火	ごはん		こめ			高野どうふは、どうふをカラカラに乾燥させたものです。こすることで、長い間とっておくことができます。今日の給食には、もうひとつ同じような食べ物がありますが、何かわかりますか？
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、こうやどうふ、たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、こんにやく、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	
26 水	たけのこ 筍ごはん	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	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、今のびる時期。よく食べ、よく動き、よく眠りましょう。
	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	
27 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごはんのおともびつたりの、こんぶの煮物。よくかんでいただきますよう。脳のはたらきがアップして、午後の授業もがんばれます。
	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	
	さば 鯖のソース煮	さば	さとう	しょうが	小麦 さば 大豆	
	き 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	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
28 金	ごはん		こめ			じゃがいもは1年中出回っていますが、とれたての「新じゃが」を食べられるのは春だけ。みずみずしいじゃがいもをたっぷり味わいましょう。
	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、こんにやく、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	

ご入学・ご進級おめでとうございます🌸🌸 今年も給食を通して「食」についてたくさん学びましょう。

<p>ふるさとの食を学ぶ</p> <p>ミヤちゃんデー (毎月19日頃)</p> <p>地場産物や郷土料理を出します。ミヤちゃんマークの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)</p> 	<p>体にいい食べ方を学ぶ</p> <p>まんべんなく食べる</p> <p>これさえ食べればよいという完ぺきな食品はありません。いろいろなものを組み合わせて食べましょう。</p>  <p>カミカミメニュー うましおメニュー</p> <p>よくかむと、お得! 工夫して、おいしく減塩。</p>   <p>おいしい! おし歯予防</p>	<p>食のスキルを学ぶ</p> <p>つき方、食べ方、片付け方。毎日くりかえして上手になります。</p> 
---	--	--