2019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 ｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 27品目	〈４月のﾃｰﾏ〉 上手にじゅんびやかたづけをしよう
8 月	ごはん		こめ			新しい学年のスタートですね。しっかり勉強するには集中力と心の安定が大事。睡眠と朝ごはんをじゅうぶんとって登校しましょう。
	かきたま コーンスープ	とうふ, たまご, かにふうみかまぼこ	じゃがいも, でんぷん	にんじん, えのきたけ コーン, こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ	
	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	牛乳			乳	
9 火	ごはん		こめ			小学校は今日から給食スタートですね。当番の人もそうでない人も、協力してじゅんびやかたづけをしましょう。
	けんちんじる	とりにく, とうふ	あぶら, じゃがいも	ごぼう, ほししいたけ, にんじん, ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく, だいずフレーク	あぶら, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	
10 水	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や食物せんいも多くふくまれています。
	じゃがいもの そぼろに	とりにく, だいずミート	あぶら, じゃがいも, さとう, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	サケのパンこやき	サケ, こなチーズ	こむぎこ, パンこ, あぶら		小麦 乳 さけ 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
11 木	ごはん		こめ			赤魚のごまだれは人気の高いメニューです。カリッと揚げた赤魚に、ごまたっぷりのたれをからめます。
	ぶたじる	ぶたにく, あぶらあげ, みそ	じゃがいも	ごぼう, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく, ねぎ	大豆 豚肉	
	あかうおの ごまだれ	あかうお	でんぷん, あぶら, さとう, ごま		小麦 大豆 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	
12 金	ごはん		こめ			〈入学・進級祝い〉今年のメンバーが全員そろったお祝いの給食です。マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。
	やさいスープ	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	
	にこみハンバーグ	とりにく, ぶたにく	パンこ, 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	
	おいわいゼリー		いちごゼリー		大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
15 月	むぎごはん		こめ, むぎ			カレーの時はかための麦ごはんにしています。流しこまずに、よくかんで食べてもらいたいからです。
	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	
	フルーツポンチ		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	牛乳			乳	
16 火	ごはん		こめ			〈うま塩ﾒﾆｭｰ〉もやしの香味炒めは、かつおぶし、ごま、ごま油の風味で、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。
	マーボーどうふ	ぶたにく, とうふ だいずミート, 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, にんじん, にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	もやしの こうみいため	しらすぼし, かつおぶし	あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	ピーマン, もやし, こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	
17 水	ごはん		こめ			野菜は、かぼちゃなどの色のこい野菜と、キャベツなどの色のうすい野菜に分けられます。どちらも毎日食べて、健康にすごしましょう。
	ごもくじる	とりにく, あぶらあげ, わかめ, みそ, とうふ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ねぎ	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	
	キャベツの おかかあえ	しらすぼし, かつおぶし	和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	牛乳			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 ｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 27品目	〈４月のﾃｰﾏ〉 上手にじゅんびやかたづけをしよう
18 木	くろざとうパン		くろざとうパン		小麦 乳	手には見えないバイキンや汚れがついています。食事の前にはせっけんできれいにあらいましょう。
	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	
	カラフルサラダ	しらすぼし, だいずフレーク		キャベツ, もやし, にんじん, コーン	小麦 さば 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
19 金	ごはん		こめ			〈食育の日〉 がめ煮は、大分県や福岡県に昔から伝わる料理です。お正月やおぼんなど、人が集まる時のおもてなし料理でした。
	がめに	とりにく	あぶら, さとう, さといも	ごぼう, にんじん, たけのこ, こんにゃく, ほししいたけ, いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	さばのソースに	さば	さとう	しょうが	小麦 さば 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
22 月	ごはん		こめ			４時間目が終わったらすぐに給食の準備にとりかかりましょう。早く用意ができると、食べる時間がじゅうぶんとれます。
	にくじゃが	ぎゅうにく	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 牛肉 大豆	
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	さとう, ごま	ほうれんそう, コーン	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	
23 火	ごはん		こめ			ミネストローネはイタリアのスープです。日本のみそしるのように、それぞれの家庭の味があるそうです。
	ミネストローネ	ベーコン, だいず	あぶら, じゃがいも, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	うめしそチキンカツ	とりにく	パンこ, こむぎこ, あぶら	たまねぎ, うめぼし, しそ	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	牛乳			乳	
24 水	ごはん		こめ			元気よく１日を始めるために、かならず朝ごはんを食べてエネルギー補給をしましょう。ごはんと具だくさんのみそしるを組み合わせるのがおすすめです。
	みそしる	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	
	アジフライ	アジ	こむぎこ, パンこ, あぶら		小麦 大豆 豚肉	
	きんぴらひじき	ちりめん, ちくわ, ひじき	あぶら, さとう	ごぼう	小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
	牛乳	牛乳			乳	
25 木	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	〈ﾌﾞｯｸﾒﾆｭｰ〉 「じゃがいもポテトくん」作・長谷川義史 みずみずしい新じゃががおいしい季節です。毎日の食卓やお弁当に大かつやく。
	つみれじる	しろみさかなとやさいのだんご, 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	
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも, しろいんげんペースト, ﾏﾖﾈｰｽﾞふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	きゅうり	大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
26 金	ごはん(少)		こめ			牛乳、ヨーグルトなどの乳製品には、骨を作るカルシウムがたっぷり。連休の間も家でとってほしいと思います。
	ごもくうどん	とりにく, かまぼこ	うどん	たまねぎ, ごぼう, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	きりぼしとひじきのにもの	ツナ, だいず, あぶらあげ, ひじき	あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, いんげん	小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳	
	牛乳	牛乳			乳	

入学・進級おめでとうございます

花の便りとともに、新しい学年がスタートしました。給食を通した食育で、子どもたちの健やかな成長を応援します。

毎月の取り組み

食育の日

毎月19日かその前後に地場産物や郷土料理を取り入れます。

4/19

ブックメニュー

絵本に出てくるおいしそうな料理が登場。図書館で本を探してみましょう。

4/25

うま塩メニュー

塩のとりすぎは、生活習慣病につながります。調理の工夫でおいしく減塩。

4/16