

9 水	ごはん	～さわら～ 皆さんさわらという魚を知っていますか？さわらはさばの仲間、脂質、ビタミン、カルシウム、ミネラルなどの栄養がふくまれています。大型の魚ですが、クセがなく濃いめの味付けが合うそうです。今日はゆう庵焼きにしました。	おぶら 油揚げ、みそ	にんじん	たま 玉ねぎ、白菜	じゃがいも	636 kcal	772 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		さわら		ゆず	さとう	29.9 g	34.9 g
	さわらのゆう庵焼き		豚肉	にんじん	ごぼう	こんにゃく、さとう	18.4 g	20.5 g
	きんぴらごぼう					ひまわり油	83.2 g	106.6 g
10 木	チャーメン	～給食クイズ②～ えびにはある栄養がたくさん入っていますが、それは何でしょうか？①たんぱく質②脂肪③鉄分 答えは①です。日本では祝い事に使われ、えびの背中が曲がっている姿を長寿にみ立て、今でもお正月のお飾りなどに使われています。	豚肉、うすら餅、えび、かまぼこ	にんじん、絹さや		チャーメン	2.4 g	3.0 g
	五目あんかけ		ぎょうざ				612 kcal	704 kcal
	ぎょうざ(小2個、中3個)			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	26.6 g	32.2 g
	ナムル					ひまわり油	28.2 g	36.5 g
11 金	ごはん(有機無農薬米)	～お米～ 今日は有機無農薬米の日です。お米は皆さんが1日元気に過ごすエネルギーの素です。「ごはんを食べると太る」と言って敬遠する人がいますが、ごはんに肥満を促す作用や成分が多く含まれているわけではありません。地域のおいしいお米を味わいましょう。	豚肉、みそ	にんじん、	だいこん 大根、ごぼう	さといも	706 kcal	853 kcal
	根菜汁		めかじき				30.4 g	35.4 g
	かじきのかりん揚げ			にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ		20.8 g	23.4 g
	なめたけ和え				かんきつ		95 g	119.1 g
14 月	かんきつ						2.5 g	2.9 g
	赤飯 小袋	～卒業お祝い献立～ 小学校6年生、中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうございませう。卒業お祝い献立を心を込めて作りました。献立の中ではありますが、楽しい給食の時間になりますように！				黒いりごま	793 kcal	915 kcal
	お祝いすまし		えび	にんじん、みつば	だいこん 大根		27.3 g	31.4 g
	えびフライ(小1本、中2本)		ハム		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン粉、小麦粉	24.9 g	26.9 g
15 火	春雨サラダ					春雨、さとう	113.5 g	135.7 g
	お祝いケーキ					お祝いケーキ	3.5 g	4.0 g
	背割りコッペ	～コーンポタージュ～ 多くのみなさんが大好きなコーンポタージュはトロリした舌触りがおいしいですね。また寒い季節ではとろみがあることで、冷めにくく、体を温めてくれますね。今日はクリームコーンやホワイトルウを入れて、とろみをつけました。	ベーコン	にんじん	たま 玉ねぎ、とうもろこし		780 kcal	955 kcal
	コーンポタージュ		ウインナー			バター	25.2 g	30.4 g
16 水	フランクフルト		ツナフレーク	にんじん	たま 玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも、さとう	35.2 g	42.3 g
	ポテトツナサラダ					ノンエッグマヨネーズ	86.5 g	109.0 g
	ごはん	～1年間を振り返ろう～ いよいよ今年度最後の給食です。4月と比べて成長したかと思いきや、給食のマナーや感謝の気持ちなど1年間を振り返ってみましょう。来年度も食べる事を大切にしながら、元気に過ごせることを願っています。	豚肉、みそ	にんじん	だいこん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	3.1 kcal	3.8 kcal
	豚汁		鶏肉、卵、みそ		たま 玉ねぎ	パン粉、さとう	32.6 g	38.6 g
松風焼き		ハム	きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	20.5 g	23.1 g
のり酢あえ						ひまわり油	83.4 g	106.9 g
							2.7 g	3.2 g

※献立は都合により変更になる場合があります。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心して安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

あか
おもに体をつくる
もとになる
食べもの

きいろ
おもにエネルギー
のもとになる
食べもの

みどり
おもに体の調子を
ととのえるもとに
なる食べもの

【お知らせ】
献立内容や、レシピについて
知りたいときは、お気軽に
お問い合わせください。

TEL 62-6222
FAX 62-6639