


日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
22月	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		ナムルは、野菜などをごま油や塩であえた韓国の家庭料理です。ビンの食材としても知られています。きゅうりの他に小松菜ややしなどいろいろな野菜で作ることができます。家庭でも作ってみてください。	658	25.1
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、あかみそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、たけのこ、しろねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん				
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら			
23火	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		さばには、ドコサヘキサエン酸という魚の脂が豊富に含まれています。これは脳の働きをよくするための栄養素です。積極的にとりましょう。	600	30.7
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	とりにくとうふのくずじる	とりにく、かまぼこ、とうふ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
	あおなともやしのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
24水	ソフトめん ぎゅうにゅう					ソフトめん		冷凍みかんは、常温で食べるより甘味を感じやすく、シャキシャキとシャベットのような食感になります。給食の冷凍みかんは、瞬間冷凍したり、表面に氷の膜を作ったりしておいしく食べる工夫がされています。	666	29.4
	ちゅうかあんかけのぐ	ぶたにく、えび		にんじん、チンゲンサイ、さやいんげん	たけのこ、キャベツ、たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ	なたねあぶら			
	れいとうみかん				みかん					
25木	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		チャプチェは、タンミョンというさつまいもから作られた着肉と細切りにした肉や野菜をごまあぶらで炒め、しょうゆやさとうで味つけた韓国料理です。お祝いやお客様を招く時によく作られています。	595	25.5
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん				
	◎ハムいりチャプチェ	ハム		にんじん、はねぎ	キャベツ、しろねぎ、しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま、こめあぶら			
	ごさかな		ごさかな							
26金	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう					ツイストパン		マリナソースは、トマトソースの一種です。イタリアのマリナラ(船乗り)がよく食べていた「マリナラソース」がなまり、「マリナ」になったといわれています。給食ではトマトケチャップやウスターソース、さとうで味づけされています。	695	29.7
	とりにくのマリナソースかけ	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	りんごミニゼリー					ゼリー				
29月	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		茶臼そばは、扁平しや縦しようがの色付けとして使います。今日の給食では、扁平しを漬けるのに使用した茶臼そばを乾燥し、ふりかけにしたものをキャベツとあえています。	583	23.2
	しのだのみそかけ	とうふ、あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	のっぺいじる	とりにく		にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ、ごぼう、こんにやく	さといも、でんぶん				
	キャベツのゆかりあえ			あかじそ	キャベツ					
30火	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		あじは春と秋の2回旬があります。あじの体には、「せいご」という線のような模様があります。これは硬いところが発達したもので、包丁でそくように切り取り調理します。	671	28.1
	あじのいそべフライ	あじ	あおこ			パンこ	なたねあぶら			
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん、さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも、さとう				
	わかめとやさいのごまざあえ	わかめ	わかめ	あかパブリカ	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま			
31水	ごこくごはん ぎゅうにゅう					こめ、おおむぎ、げんまい、くろまい、もきび、あかまい		みなさんは「ツタンカーメンのえんどう」を知っていますか？ツタンカーメンのお墓から発掘されたえんどうの仲間であるグリーンピースのことです。グリーンピースは、荷年華も前から食べられていたんですね。	651	22.2
	チキンカレー	とりにく、とりレバー	チーズ、だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールー			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
	アセロラジュレのフルーツあえ				パイナップル、もも	アセロラジュレ				

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20


てあら みなお 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。


1 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



2 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



3 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

