

3日 Pickup

節分

「鬼は外！福は内!!!」
豆まきをして、鬼を追い払いましょう

行事食「節分」
鰯の梅煮・五目豆

10日 Pickup

ウクライナ料理
マヨネーズを使うポテトサラダの事でも言われていたサラダです。

ウクライナ
ウクライナ料理

世界三大スープの一つ、「ボルシチ」はウクライナ発祥の料理です。ビーツの鮮やかな赤色が特徴です。

きのこは大好きで食べられる食材。きのこは肉類の代替品としても使われます。

チキンカツ・オリヴィエサラダ・きのこソテー・ボルシチ

17日 Pickup

新潟県の郷土料理
タレかつ丼のつべ

タレかつ丼
新潟の郷土では、早くから洋食文化が入り、タレかつ丼が人気となりました。

里芋を主材料とし、こんにゃくや野菜などを薄切の煮しけり煮た家「郷料理」。お正月、お祭り、お盆、冠婚葬祭などでよく食べられます。

**タレかつ丼の具を
ごはんと一緒に食べましょう!**

新潟県の郷土料理
タレかつ丼のつべ

2月是一年で一番寒い時期です。日頃から「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な休養」を意識して、免疫力を高め、細菌やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。



6 牛乳 ごはん

白身魚フライ

- レバニラ炒め
- 粉吹きさつま
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- キャベツとたまねぎのみそ汁

827kcal 33.6g

13 牛乳 ごはん

肉じゃが

- 小鍋フライ
- きんぴらごぼう
- わかめとキャベツの甘酢和え
- かぶと小松菜のみそ汁

815kcal 31.5g

20 牛乳 ごはん

チキンカレー

- チーズオムレツ
- バジルフライドポテト
- 小松菜とコーンのソテー
- トマトと押麦のスープ

809kcal 33.1g

27 牛乳 ごはん

豚肉と切り干し大根の煮物

- さばのみそだれがけ
- 磯香和え
- さつま芋の甘煮
- 湯葉のすまし汁

808kcal 35.7g

7 牛乳 ごはん

ザンギ・ブロッコリー

- ラーメンサラダ
- チーズ
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- わかめスープ

846kcal 38.0g

14 牛乳 ごはん

麻婆豆腐

- 揚げごうざ
- チンゲン菜のじゃこ炒め
- 切り干し大根の中華和え
- 中華玉子スープ

840kcal 30.3g

21 牛乳 ごはん

豚丼の具

- きびごの南蛮漬け
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- 豆腐とわかめのみそ汁

809kcal 38.4g

28 牛乳 ごはん

生揚げのそぼろ煮

- 海藻サラダ
- 金時煮豆
- なばと玉子の炒め物
- きのこのみそ汁

800kcal 33.5g

1 牛乳 ごはん

鰯の野菜あんかけ

- 蒸ししょうまい
- ごぼうサラダ
- レモンゼリー
- 豆腐とえのきたけの中華スープ

822kcal 30.3g

8 牛乳 ごはん

豚ごぼう炒め

- さばの塩焼き
- がんもどきの煮物
- 小松菜と
- キャベツのごま和え
- なめこねぎのみそ汁

807kcal 37.1g

15 牛乳 ごはん

ハンバーグ

- デミグラスソース
- 鶏肉とキャベツのコンソメ煮
- のり塩ポテト
- ひじきサラダ

835kcal 33.9g

22 牛乳 ごはん

鰯のあんかけ

- ひじきとじゃが芋の煮物
- ブロッコリーのおかか和え
- カクテルゼリー
- ごぼうのみそ汁

818kcal 32.5g

食具持参のお願い
お気に合わせて、箸、スプーン等、清潔な食具を忘れずに持ってきてください!!

2 牛乳 ごはん

ビビンバ (肉・卵)

- ナムル
- じゃが芋のピリ辛煮
- 黄桃コンポート
- チンゲン菜のスープ

806kcal 35.5g

9 牛乳 ごはん

めかじきのチリソース

- 鶏肉と大豆のオイスター炒め
- もやしとくるげの中華和え
- フルーツ杏仁
- にら玉スープ

812kcal 35.4g

16 牛乳 ごはん

チリコンカン

- コロッケ
- かぼちゃのツナマヨ和え
- ブロッコリーと
- カリフラワーのサラダ
- ジュリエンスープ

826kcal 31.0g

23

天皇誕生日

【お詫言と訂正】
「令和4年12月横浜市中学校給食献立表」裏面の内容に誤りがありました。
◆食育コラム「世界の食文化」のエジプト、インドについての内容
(誤) 食器を使わず手で食べる (正) 食具を使わず手で食べる
以上、訂正させていただきます。また、現在の食事情とは異なる場合もあります。

3 牛乳 変ごはん

鰯の梅煮

- さやいんげんの
- ごま和え
- 五目豆
- なばなのからしマヨ和え
- きなこわらびもち
- 沢煮梅

834kcal 31.8g

10 牛乳 ソフトフランスパン

チキンカツ

- オリヴィエサラダ
- きのこソテー
- 白桃コンポート
- ボルシチ

826kcal 33.1g

17 牛乳 変ごはん

タレかつ丼の具

- のつべ
- れんこんのきんぴら
- 白菜の即席漬け
- 油揚げとかぶのみそ汁

812kcal 31.1g

24 牛乳 ごはん

芋煮

- 揚げだし豆腐
- 冷や汁
- りんごの甘煮
- わかめのみそ汁

802kcal 30.7g

7日 Pickup

北海道の郷土料理
中学校給食のために考案された北海道の郷土料理
横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している狩野明子さんが監修

北海道の郷土料理
ザンギ・ラーメンサラダ・鮭のちゃんちゃん焼き風

15日 Pickup

ハンバーグデミグラスソース
自分ではかけるカップソース
ハンバーグにかけて食べましょう!

24日 Pickup

山形県の郷土料理
芋煮・冷や汁

取巻煮や地域交流の場として海外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年程より行われていたそうです!

上杉謙信の出陣時の献立の一つとして伝わっています。「芋」と呼ばれますが、長らく「芋」の「あじ」のことです。

寒い地域の食事に学ぶ 寒さに負けない食事の工夫

郷土料理とは、それぞれの地域の気候やとれる食材を生かして、その地域に合った調理方法で作られ続け、現在まで伝えられてきた料理です。2月は「寒さに負けない食事の工夫」を寒い地域の食事に学んでいきましょう。

10日 ウクライナ料理



ウクライナのオデーサ市は横浜市の姉妹都市です。1、2月は非常に寒く、最高気温が氷点下の日もあります。

17日 北陸地方 新潟県の料理



冬季は気温が低く雪の降ることが多いので日照時間が少なくなります。

24日 東北地方 山形県の料理



多雨多湿で冬季には北西の季節風が強く、吹雪くこともあります。

体を温める料理

体が冷えると免疫力が低下してしまいます。寒い地域に伝わる料理には、ウクライナの「ボルシチ」、新潟県の「のっぺ」、山形県の「芋煮」など温かい煮込み料理が多くあります。

また、体温を高く維持するにはエネルギー消費が多くなるので、ウクライナではバターやマヨネーズを使った高カロリーの料理がよく食べられます。



免疫力UP情報

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まります。エネルギー源となる炭水化物をしっかりとる以外にも、筋肉をつけると代謝が上がり、体温が上がります。

知恵と工夫から生まれた「保存食」

農作物を採取できない冬を乗り切るために、多くの保存食が生まれました。

漬物

野菜を始めとするさまざまな食材を食塩、しょうゆ、米ぬか、みそなどに漬込み、保存性を高めるとともに熟成させ、風味を良くした食品です。

ウクライナで冬の保存食として作られる野菜やきのこの「ピクルス」や豚の脂身を塩漬けにした「サーロ」も漬物の仲間です。

凍み豆腐

薄く切り分けた豆腐を一晩外に出して凍らせ、1枚ずつワラでつなぎ、戸外に干し、昼夜の気温差で「凍る」と「溶ける」を10日程繰り返して作る、天然のフリーズドライ食品です。山形県の「冷や汁」など多くの郷土料理で使われる伝統的な保存食です。同じように「凍る」「溶ける」を繰り返して作る乾物として、他にも「凍りもち」「凍み大根」などがあります。

免疫力UP情報

ぬか漬けや白菜漬けなど、野菜についている乳酸菌などで発酵する漬物は、腸内環境を改善する効果があります。免疫細胞の約70%は腸に存在します。腸内の善玉菌を増やすことで腸の働きがよくなり、免疫細胞が働きやすくなります。



横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野さんが、中学校給食のメニューを考案してくれました。



横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野さん

横浜F・マリノスのアカデミー(※)の選手には、毎日の朝食を自分で考えて用意したり、旬の物を進んで食べたりといったことを続けていくことが、サッカーに必要な体づくりはもちろん、免疫力を高めて風邪をひきにくくするなど、日常生活や将来の自分にも生きてくるのだと伝えています。

中学生のみならずには毎日の食事の中で「丈夫な体は一日ではできない」ことを意識して学び、自分に必要な食事を自分で選べる力をつけていくことを目指しています。毎日の食事を大切に過ごしてくださいね。

※アカデミー：プライマリー(小学校3年生～6年生)、ジュニアユース(中学生)、ユース(高校生)で構成され、世界で活躍する選手の輩出を目指す育成組織

村野 明子さん
Sunday Monday Kitchen
日産スタジアム内日産ウォーターパーク入場ゲート横に2022年4月9日にオープンしたレストラン

5種類の栄養素でバランスを整えています



村野さんは北海道に住んでいたことがあり、その時に「同じから揚げなのに名前がザンギ!」「サラダにラーメン?」など多くの驚きとともに世界観が広がった経験があるそうです。

成長期の中学生に不足しがちなカルシウム(白)をチーズ、鉄分(黒)をわかめで補って5種類の栄養素がバランスよく入るようにされています。ザンギに添えたブロッコリーにはビタミン(緑)が多いため、寒い時期の体調管理におすすめのことです。

食事で四季を楽しもう!

2月3日(金) 節分



節分とは「季節の分かれ目」という意味で、立春の前の日を言います。

「鬼は外、福は内」というかけ声とともに豆をまき鬼が家に入らないよう、鬼が嫌がる臭いのイワシの頭をとげのある枝のついた枝に刺して飾る風習があります。

地域によっては恵方に向けて恵方巻を食べる風習もあります。



保護者の皆様へ



中学校給食公式Instagramをはじめました
日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています!

フォローはこちらから
@school_lunch_yokohama_official



中学校給食に関するご案内

中学校給食を利用するためには利用者登録(無料)が必要です。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地場産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

STEP 1 利用登録

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文

アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

① 定期注文

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

② カレンダーから注文

注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

STEP 3 給食の受け取り 昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

中学校給食サポートセンター
(平日9時～17時)

045-550-5400

中学校給食について、詳しくは
ウェブページをご覧ください。

横浜市 中学校給食

検索



3日 Pickup

行事食「桃の節句」

13日 Pickup

プルコギ丼の具

22日 Pickup

えびつみれの春野菜あんかけ・かぶとみつばのみそ汁

MON

担当栄養士より

春になると、冬の寒さに耐えた食材たちが一気に瑞々しく成長します。今月の献立は、そのような春の訪れを感じる食材を多く取り入れました。

6 牛乳 ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- わかめとキャベツのじゃこサラダ
- 金時煮豆
- きんぴらごぼう
- 沢煮焼

840kcal 30.0g

13 牛乳 ごはん

ブルコギ丼の具

- じゃが芋のピリ辛煮
- ナムル
- カクテルゼリー
- 玉子スープ

800kcal 34.6g

20 牛乳 ごはん

チキンカツ

- デミグラスソース
- キャベツのスープ煮
- にんじんと鶏ささみのごま和え
- パイナップルのシロップ漬

833kcal 31.0g

21

春分の日

TUE

春の食材たっぷりメニュー

1 牛乳 ごはん

豚肉とたけのこのオイスター炒め

- えびとチンゲン菜のクリーム煮
- にらまんじゅう
- 杏仁豆腐
- わかめスープ

801kcal 38.8g

7 牛乳 ごはん

肉じゃが

- きびなごフライ
- 小松菜とえのきたけのおかか和え
- ひじきの煮物
- なめこのみそ汁

814kcal 32.8g

14 牛乳 ごはん

白身魚フライ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- ブロッコリーのぼん酢和え
- にんじんしりしり
- 豆腐とほうれん草のみそ汁

822kcal 35.0g

15 牛乳 ごはん

鯖のみぞれあんかけ

- じゃが芋のそぼろ煮
- ひじきふりかけ
- ふきと油揚げの煮物
- ごぼうと小松菜のみそ汁

829kcal 33.9g

22 (はっ酵乳(プレーン)) ごはん

えびつみれの春野菜あんかけ

- 豚とごぼうのごま炒め
- 昆布豆
- もやしときゅうりの甘酢和え
- かぶとみつばのみそ汁

842kcal 33.5g

WED

2 牛乳 ごはん

ポークカレー

- ごぼうとツナのマヨサラダ
- チーズ
- ブロッコリーのスープ煮
- ミネストローネ

819kcal 35.5g

9 牛乳 ごはん

麻婆豆腐

- 蒸ししゅうまい
- チンゲン菜のサラダ
- にらと玉子の炒め物
- 中華スープ

815kcal 30.7g

16 牛乳 ごはん

豚肉のケチャップソテー

- コロッケ
- きのこソテー
- キャベツとコーンのサラダ
- あまなつゼリー

848kcal 30.5g

23 牛乳 ごはん

ハンバーグ きのこクリームソース

- 大豆とツナのカレー炒め
- キャベツの甘酢サラダ
- りんごの甘煮
- じゃが芋とコーンのスープ

810kcal 32.3g

24 牛乳 ごはん

鶏ごぼう炒め

- 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
- 小松菜としめじのごま和え
- きなこわらびもち
- キャベツとえのきたけのみそ汁

814kcal 36.8g

THU

3 牛乳 (はっ酵乳) ごはん

めばるのあんかけ

- 旨煮
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- 三色杏仁ゼリー
- かきたま汁

805kcal 35.9g

10 牛乳 (ロールパン)

アマトリチャーナ

- さばのハーブグリル
- オリーブオイル
- ツナと白いんげん豆のサラダ
- レモンゼリー
- キャベツとにんじんのスープ

800kcal 32.8g

17 (はっ酵乳(プレーン)) ごはん

生揚げのそぼろ煮

- さばの塩こうじ焼き
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- キャベツと小松菜の炒め物
- じゃが芋とわかめのみそ汁

806kcal 36.7g

23 牛乳 ごはん

鶏ごぼう炒め

- 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
- 小松菜としめじのごま和え
- きなこわらびもち
- キャベツとえのきたけのみそ汁

814kcal 36.8g

24 牛乳 ごはん

鶏ごぼう炒め

- 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
- 小松菜としめじのごま和え
- きなこわらびもち
- キャベツとえのきたけのみそ汁

814kcal 36.8g

FRI

10日 Pickup

アマトリチャーナ
オリーブオイル・ツナと白いんげん豆のサラダ

20日 Pickup

チキンカツ デミグラスソース

23日 Pickup

ハンバーグきのこクリームソース

野菜をしっかりとろう!

1日に必要な野菜摂取量はどれくらい?

350g! そのうち緑黄色野菜 120g、
淡色野菜 230g が目安。

日本人の野菜摂取量の平均値は280gで、あと70g足りていません…。特に若者や中年層が足りていないという結果が出ています。

なぜ 350g なの?

カリウム、食物繊維、ビタミンは、様々な疾患の予防に役立つことが報告されています。これらの栄養素の摂取源として野菜の割合が高く、十分に摂取するために必要な野菜の量は1日350g以上と考えられています。

野菜は生と加熱したもののどちらがよい?

生野菜、加熱野菜のどちらにも利点があります。

生野菜…ビタミンCのような加熱に弱い栄養素をそのまま摂取できます。

加熱野菜…かさが減るのでたくさんの量を食べることができます。



参考: 厚生労働省 平成 30 年「国民健康・栄養調査」



食事で四季を楽しもう! 桃の節句 (ひなまつり) 3月3日(金)

3月3日は五節句の一つ「桃の節句」です。桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の節句で飾って食べられる三色の「ひし餅」は、赤色は桃の花、白色は雪、緑色は新芽と、春の情景を表しています。その他にも長寿や良縁を願って「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」を食べる習慣があります。



国際理解メニュー イタリア料理

南北に長いイタリアは、地形、気候、歴史が多様であるため、一口にイタリア料理といっても地域によって大きな違いがあります。

オリーブオイル

イタリアはオリーブオイルの消費量世界一。料理に使用したり、パンにつけて食べたりする。



北イタリアの主な食材

牛肉・バター・生クリーム・米・生パスタ

南イタリアの主な食材

豚肉・魚介類・オリーブオイル・トマト・モッツァレラチーズ・乾燥パスタ



レモンゼリー

地中海に浮かぶシチリア島は一年中温暖な気候で、レモンの産地として有名。

ツナと白いんげん豆のサラダ

イタリアの家庭では定番のサラダ。

アマトリチャーナ

イタリアでは代表的なトマトソースを使ったパスタ料理。本場イタリアでは「パンチェッタ」という塩漬けされた豚肉を使用することが多い。

3月10日のロールパンは 神奈川県産小麦 100%!

神奈川県産小麦の主産地である秦野市で収穫した小麦を使用します。



- 品種: パン用強力粉「ゆめかおり」
- 特徴: たんばく質含有率が高いため、焼き上がりがふっくらしやすい



国産 17%

輸入 83%

(アメリカ・カナダ・オーストラリアなど)

日本で消費される小麦は8割以上が輸入品です。
令和3年度 小麦のカロリーベース食料自給率(農林水産省)

丹沢山のおいしい水で育つ 安心安全な小麦です!

小麦農家さんから

秦野小麦出荷組合 代表
小泉貴寛さんと奥様



パン用小麦の栽培を始めたきっかけ

使っていない農地を活用するために大豆の栽培を始め、空いた期間の裏作として、当時珍しかったパン用小麦の栽培を始めた。

大変なことや嬉しいこと

小麦は動物に食べられることもありますし、収穫時期が梅雨と重なるので、雨の中の作業になることも多く大変です。

でも、地元のパン屋さんで自分たちの作った小麦を使ったパンが売られているのを見ると嬉しいです。

11月 種まき 5月 小麦の穂 6月 収穫



パン製造工場の みなさんの思い



●県産小麦のパン作りを通して、地元の農地を守ることにつながるの嬉しいです。

●子どもたちが安心して食べられる環境を守りたいと思っています。

子どもたちに喜んでもらえることが何よりも嬉しいです!

保護者の皆様へ



中学校給食公式Instagramをはじめました
日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています!

フォローはこちらから

@school_lunch_yokohama_official



中学校給食に関するご案内

中学校給食を利用するためには利用者登録(無料)が必要です。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食 330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。

国産や地場産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

STEP 1 利用登録

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文

アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

① 定期注文

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

② カレンダーから注文

注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

③ 当日注文

給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。

※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。

STEP 3 給食の受け取り 昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

中学校給食サポートセンター
(平日9時～17時)

045-550-5400

中学校給食について、詳しくは
ウェブページをご覧ください。

横浜市 中学校給食

検索



横浜市中学校給食献立表

yokohama school lunch, April 2023

令和5年

4月



栄養表記について

①…エネルギー ②…たんぱく質
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価です。
※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。

アレルギー情報は
こちら



今月の \PICK UP/ 献立

10日



入学・進級おめでとう!

緑起のよい赤米、春が旬の鰯や野菜を組み合わせたお祝いの献立です。

お祝いごはん・鰯のみそだれがけ

11日



小学校給食ウィーク

4月に小学校給食でも同じおかずが出ます。

白身魚フライ・野菜のスープ煮

17日



肉とナムルをごはんと混ぜて
食べましょう★

ビビンバ

20日



春を感じよう

春に旬を迎える食材を楽しんでください。

めばるのあんかけ・キャベツの煮びたし

25日



中学校給食の定番人気メニュー

麻婆豆腐・揚げぎょうざ

28日



自分でかけるカップソース

チキンとブロッコリーのソテーにトマトソースをかけて食べましょう!

チキンとブロッコリーのソテー トマトソース

MON

TUE

WED

THU

FRI

\PICK UP/

10

牛乳
お祝いごはん(赤米)

- 肉じゃが
- 鰯のみそだれがけ
- 金時煮豆
- キャベツと小松菜のおひたし
- ◇ 豆腐と三つ葉のすまし汁

800kcal 35.9g

\PICK UP/

11

牛乳
ごはん

- 白身魚フライ
- 野菜のスープ煮
- アスパラガスとウインナーのソテー
- ひじきサラダ
- ◇ ミネストローネ

806kcal 31.9g

小学校給食ウィーク

12

牛乳
麦ごはん

- ハンバーグてりやきソース
- ツナそぼろ
- たけのこの土佐煮
- にらともやしのごま酢和え
- ◇ 豚汁

828kcal 35.5g

13

牛乳
ごはん

- 生揚げのそぼろ煮
- 磯香和え
- じゃが芋のじゃこきんぴら
- りんごの甘煮
- ◇ なめことねぎのみそ汁

803kcal 32.1g

14

牛乳
ソフトフランスパン

- ペンネミートソース
- コロッケ
- ブロッコリーのスープ煮
- コーンサラダ
- ◇ かぶとたまねぎのスープ

800kcal 30.0g

\PICK UP/

17

牛乳
ごはん

- ビビンバ(肉)
- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋とさつま揚げのピリ辛煮
- 黄桃コンポート
- ◇ わかめと豆腐のスープ

791kcal 36.1g

18

牛乳
ごはん

- 旨煮
- 鰯の塩焼き
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- グリンピースの玉子とじ
- ◇ 小松菜とたまねぎのみそ汁

808kcal 37.5g

19

牛乳
ごはん

地産地消

- 回鍋肉
- 切り干し大根の中華サラダ
- 揚げしゅうまい
- チンゲン菜としめじの炒め物
- ◇ いちごゼリー

815kcal 32.1g

\PICK UP/

20

牛乳
ごはん

- めばるのあんかけ
- キャベツの煮びたし
- ひじきふりかけ
- かぼちゃサラダ
- ◇ 豆腐のみそ汁

812kcal 30.9g

21

はつ酵乳(ストロベリー)
ごはん

- ポークカレー
- 海藻じゃこサラダ
- えび入り揚げつみれ
- じゃが芋とさやえんどうのソテー
- ◇ にんじんとコーンのスープ

814kcal 30.1g

24

牛乳
ごはん

- 鶏肉とかぶのクリーム煮
- 鰯のハーブグリル
- 豆ツナサラダ
- レモンゼリー
- ◇ 野菜と押麦のスープ

815kcal 39.3g

\PICK UP/

25

牛乳
ごはん

- 麻婆豆腐
- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- 中華和え
- ◇ あまなつゼリー

846kcal 30.3g

26

牛乳
ごはん

- 鶏肉の竜田揚げ
- わかめとキャベツのぼん酢和え
- ツナとにんじんのカレー炒め
- きなこわらびもち
- ◇ じゃが芋と小松菜のみそ汁

835kcal 30.8g

27

牛乳
ごはん

- 鰯の香味だれがけ
- ひじきと大豆の煮物
- ほうれん草のおひたし
- 厚焼き玉子
- ◇ ごぼうのみそ汁

815kcal 35.7g

28

はつ酵乳(プレーン)
ごはん

- チキンとブロッコリーのソテー
- パスタサラダ
- チーズ
- 小松菜とウインナーのマスタードソテー
- ◇ トマトソース

809kcal 35.5g

トマトソースはチキンとブロッコリーのソテーにかけて食べましょう



担当栄養士
より

「小学校給食ウィーク」では、4月に小学校で実施する献立におかずを2~3品追加して提供します。



食具持参のお願い

おかずに合わせて、箸、スプーン等、清潔な食具を忘れずに持ってきてください!!



