

令和5年度 3月

こんだてひょう

熊取町教育委員会

| 日・曜            | 1日(金)                                | 4日(月)                       | 5日(火)   | 6日(水)                                     | 7日(木)                                       | 8日(金)   | 11日(月)  | 12日(火)                               | 13日(水)                                   |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------|--|
| 献立名            | ちらしずし<br>すましじる<br>クリスマスチキン<br>ぎゅうにゅう | ぶたみそどん<br>ワンタンスープ<br>ぎゅうにゅう | スイーツポテトパン<br>コーンスープ<br>ミートボールのケチャップに<br>のむヨーグルト(コアコア) | としよぎゅうしよく<br>カレーライス<br>フルーツミックス<br>ぎゅうにゅう | こがたパン<br>ちゅうかそば<br>ナムル<br>チョコクリーム<br>ぎゅうにゅう | (は)<br>ごはん<br>チゲふうみそしる<br>とりこのからあげ<br>ふりかけ(あじかつお)<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>ちゅうかスープ<br>しるみざかなのかぼやきふう<br>せとふうみふりかけ<br>のむヨーグルト(コアコア) | コッペパン<br>マカロニスープ<br>ポテトソテー<br>ぎゅうにゅう | くろまいごはん<br>いなかみそしる<br>わふうハンバーグ<br>ぎゅうにゅう |
| 材料名および<br>三色栄養 | せいはいくまい<br>ちらしずしのもと                  | せいはいくまい                     | スイーツポテトパン   | せいはいくまい                                   | こがたパン                                       | せいはいくまい   | せいはいくまい   | コッペパン                                | せいはいくまい                                  |
|                | とうふ                                  | とりにく                        | とりにく  | ぶたにく                                      | ちゅうかめん                                      | ぶたにく  | ぶたにく  | ミニウインナー                              | くろまい                                     |
|                | かまぼこ                                 | はくさい                        | じゃがいも   | じゃがいも                                     | ぶたにく  | はくさい  | はくさい  | シエルマカロニ                              | ごましお                                     |
|                | わかめ                                  | にんじん                        | たまねぎ  | たまねぎ                                      | はくさい  | たまねぎ  | もやし   | たまねぎ                                 | ぶたにく                                     |
|                | たまねぎ                                 | ニラ                          | ホールコーン  | にんじん                                      | にんじん  | にんじん  | にんじん  | キャベツ                                 | しらたまだんご                                  |
|                | にんじん                                 | ワンタンのかわ                     | にんじん  | サラダあぶら                                    | たけのこ  | こまつな  | ニラ  | にんじん                                 | たまねぎ                                     |
|                | あおねぎ                                 | うすくちしょうゆ                    | うすくちしょうゆ  | とうにゅう                                     | あおねぎ  | えのきたけ   | うすくちしょうゆ  | うすくちしょうゆ                             | にんじん                                     |
|                | うすくちしょうゆ                             | しお                          | しお  | カレーウ                                      | うすくちしょうゆ                                    | キムチ   | しお  | しお                                   | えのきたけ                                    |
|                | しお                                   | こしょう                        | こしょう  | ウスターソース                                   | しお  | にんにく  | こしょう  | こしょう                                 | あおねぎ                                     |
|                | けずりぶし                                | とりがら                        | とりがら  | しお  | こしょう  | つちしょうが  | とりがら  | とりがら                                 | あかみそ                                     |
| だしこんぶ          | とんこつ                                 | とんこつ                        | みず  | とんこつ                                      | サラダあぶら                                      | とんこつ  | とんこつ  | しるみそ                                 |  |
| だしじる           | スープ                                  | スープ                         | みず  | スープ                                       | コチュジャン                                      | スープ   | スープ   | けずりぶし                                |  |
| クリスマスチキン       | ぶたにく                                 | たまねぎ                        | みかんかん   | やきぶた                                      | こいくちしょうゆ                                    | たら  | じゃがいも   | だしじる                                 |  |
| あげあぶら          | つちしょうが                               | えのきたけ                       | パインかん   | りょくとうもやし                                  | あかみそ  | こむぎこ  | パセリ   | チキンハンバーグ                             |  |
| ぎゅうにゅう         | さけ                                   | サラダあぶら                      | おうとうかん  | にんじん                                      | けずりぶし                                       | かたくりこ   | サラダあぶら  | つちしょうが                               |  |
|                | さとう                                  | ケチャップ                       | ぎゅうにゅう  | ニラ  | だしじる  | あげあぶら   | しお  | さとう                                  |  |
|                | たまねぎ                                 | ウスターソース                     |   | いりごま                                      | とりにく  | さとう   | こしょう  | こいくちしょうゆ                             |  |
|                | こまつな                                 | みず                          |   | サラダあぶら                                    | つちしょうが                                      | こいくちしょうゆ  | みりん   | みりん                                  |  |
|                | ほししいたけ                               | のむヨーグルト(コアコア)               |   | ごまあぶら                                     | さけ  | みず  | みず  | けずりぶし                                |  |
|                | サラダあぶら                               |                             |   | さとう                                       | こむぎこ  | せとふうみふりかけ   | のむヨーグルト(コアコア)   | だしじる                                 |  |
|                | にんにく                                 |                             |   | こいくちしょうゆ                                  | かたくりこ                                       | のむヨーグルト(コアコア)   |   | ぎゅうにゅう                               |  |
|                | あかみそ                                 |                             |   | とうぼんじゃん                                   | あげあぶら                                       |   |   |                                      |  |
|                | とうぼんじゃん                              |                             |   | チョコクリーム                                   | ふりかけ(あじかつお)                                 |   |   |                                      |  |
|                | こいくちしょうゆ                             |                             |   | ぎゅうにゅう                                    | ぎゅうにゅう                                      |   |   |                                      |  |
|                | さとう                                  |                             |   |   |   |   |   |                                      |  |
|                | さけ                                   |                             |   |   |   |   |   |                                      |  |
|                | みりん                                  |                             |   |   |   |   |   |                                      |  |
|                | ぎゅうにゅう                               |                             |   |   |   |   |   |                                      |  |
| エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質                       | エネルギー/たんぱく質/脂質              | エネルギー/たんぱく質/脂質  | エネルギー/たんぱく質/脂質                            | エネルギー/たんぱく質/脂質                              | エネルギー/たんぱく質/脂質  | エネルギー/たんぱく質/脂質  | エネルギー/たんぱく質/脂質                       | エネルギー/たんぱく質/脂質                           |
| 中学年            | 570kcal 20.9g 19.0g                  | 522kcal 23.1g 15.2g         | 533kcal 19.8g 12.9g                                   | 617kcal 17.3g 16.0g                       | 528kcal 21.7g 22.2g                         | 559kcal 30.9g 14.5g   | 562kcal 24.5g 10.8g   | 566kcal 21.9g 20.8g                  | 659kcal 25.3g 18.8g                      |

赤:あかいろの食品...体をつくるものになるもの

黄:きいろの食品...熱や力になるもの

緑:みどりいろの食品...体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



|         | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|---------|-------------|----------|-------|
| 基準栄養量   | 650         | 21~33    | 14~22 |
| 今年平均栄養量 | 569         | 22.9     | 18.0  |

| 日・曜            | 14日(木)   | 15日(金)                          | 18日(月)         | 19日(火)                                       | 20日(水)          | 21日(木)                          | 22日(金)               |   |
|----------------|--|---------------------------------|----------------|--|-----------------|---------------------------------|----------------------|---|
| 献立名            | こがたパン<br>ミネストローネ<br>まめサラダ<br>おいわいケーキ<br>ぎゅうにゅう | スタミナどん<br>とうふいりわかめスープ<br>ぎゅうにゅう | そつぎょうしき<br>卒業式 | こがたパン<br>カレーうどん<br>ツナいりにびたし<br>のむヨーグルト(コアコア) | しゅんぶんのひ<br>春分の日 | ミンチカツバーガー<br>ジュリエヌスープ<br>ぎゅうにゅう | しゅりりょうしき<br>しゅうりょうしき |   |
| 材料名および<br>三色栄養 | こがたパン  | 黄                               | せいはいくまい        | 黄  | こがたパン           | 黄                               | うずまきカットパン            | 黄 |
|                | ベーコン   | 赤                               | とりにく           | 赤  | うどん             | 黄                               | ベーコン                 | 赤 |
|                | じゃがいも  | 黄                               | とうふ            | 赤  | ぶたにく            | 赤                               | だいこん                 | 緑 |
|                | カットスパゲティ                                       | 黄                               | もやし            | 赤  | あぶらあげ           | 赤                               | たまねぎ                 | 緑 |
|                | たまねぎ   | 緑                               | にんじん           | 緑  | たまねぎ            | 緑                               | にんじん                 | 緑 |
|                | にんじん   | 緑                               | えのきたけ          | 赤  | にんじん            | 緑                               | こまつな                 | 緑 |
|                | セロリ  | 赤                               | わかめ            | 赤  | あおねぎ            | 黄                               | うすくちしょうゆ             | 黄 |
|                | にんにく   | 黄                               | うすくちしょうゆ       | 赤  | カレールウ           | 黄                               | しお                   | 黄 |
|                | サラダあぶら   | 黄                               | しお             | 黄  | ケチャップ           | 黄                               | こしょう                 | 黄 |
|                | トマトピューレ  | 黄                               | こしょう           | 黄  | こいくちしょうゆ        | 黄                               | ローレル                 | 黄 |
| ケチャップ          | 黄  | とりがら                            | 赤              | けずりぶし  | 赤               | とりがら                            | 赤                    |   |
| さとう            | 黄  | とんこつ                            | 赤              | だしじる   | 赤               | スープ                             | 黄                    |   |
| うすくちしょうゆ       | 黄  | スープ                             | 赤              | ツナ   | 赤               | ミンチカツ                           | 赤                    |   |
| しお             | 黄  | ぶたにく                            | 赤              | はくさい   | 赤               | あげあぶら                           | 黄                    |   |
| こしょう           | 黄  | たまねぎ                            | 赤              | にんじん   | 赤               | キャベツ                            | 黄                    |   |
| とりがら           | 黄  | キムチ                             | 赤              | うすくちしょうゆ                                     | 赤               | サラダあぶら                          | 黄                    |   |
| スープ            | 黄  | にんじん                            | 赤              | けずりぶし  | 赤               | しお                              | 黄                    |   |
| ポンドレスハム        | 赤  | ニラ                              | 赤              | だしじる   | 赤               | こしょう                            | 黄                    |   |
| だいたい           | 赤  | にんにく                            | 赤              | のむヨーグルト(コアコア)                                | 赤               | 1しよくケチャップ                       | 赤                    |   |
| キャベツ           | 赤  | サラダあぶら                          | 赤              |  |                 | スライスチーズ                         | 赤                    |   |
| にんじん           | 赤  | こいくちしょうゆ                        | 赤              |  |                 | ぎゅうにゅう                          | 赤                    |   |
| えだまめむきみ        | 赤  | とうぼんじやん                         | 赤              |  |                 |                                 |                      |   |
| ごまドレッシング       | 赤  | しお                              | 赤              |  |                 |                                 |                      |   |
| おいわいケーキ        | 赤  | こしょう                            | 赤              |  |                 |                                 |                      |   |
| ぎゅうにゅう         | 赤  | ぎゅうにゅう                          | 赤              |  |                 |                                 |                      |   |
| エネルギー/たんぱく質/脂質 | 624kcal 22.5g 28.1g                            | 503kcal 24.1g 15.2g             |                | 565kcal 21.1g 16.2g                          |                 | 585kcal 25.2g 24.1g             |                      |   |

そつぎょう  
**卒業おめでとうございます！！**

ねんせい みな  
6年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。

そつぎょう  
卒業のお祝いとして、赤飯に見立てた黒米入りごはんとお祝いデザートがです。

ちゅうがっこう はい  
中学校に入っても給食はありますが、残り少ない小学校の給食です。味わって食べてくださいね。

たの  
**楽しみにしててくださいね！！**

あか あかいろのしょくひん からだ  
赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

きいろ きいろのしょくひん ねつ ちから  
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどりみどりいろのしょくひん からだちようし  
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

**今月の図書給食**  
3月6日(水) カレーライス 「カレーライス」  
小西英子 作 福音館書店

「カレーライス、さあ、つくろう！」野菜と肉を切って、「おなべで おにくを いためます ジャー ジャー ジャー」  
「やさしいも 入れて いためます ジュー ジュー ジュー」。テンポ良い擬音が調理している臨場感を盛り上げます。  
水を入れてじっくり煮込み、ルーを入れてまた煮込み・・・

「わあ、できた！ いいにおい！」あつあつごはんはんにカレーをかけて、カレーライスのできあがり。  
丁寧に描かれた美しい絵から、本当にカレーの匂いがしてきそう！

給食では一ヶ月に1回のおなじみの料理ですね。家庭で作られることも多く、家庭によってはカレールウや具材にこだわりのあるようです。  
給食のカレーは2種類のカレールウをブレンドしており、仕上げに豆乳を加えるのが特徴です。