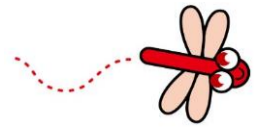




# 9かっ こんだてひょう



しろぬき

になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 448

(れいわ2ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちようし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる	小	中	
1	火		ごはん とんじる さんまかんろに ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、さんま がんもどき	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、しょうが ふき、こんにやく	ごはん、さとう あぶら	665	779	・さんまなど背中の青い魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）とよばれる体によい脂質がはいっています。さんまは、これからがあぶらがのったおいしい「旬」の時期になります。
2	水		ごはん アーサー チキンてりやき やさしいため	ぎゅうにゅう あおさ、みそ とりにく、ぶたにく	えのきだけ、キャベツ たまねぎ、しょうが にんじん、ピーマン	ごはん、あぶら ごま、いたふ	597	700	朝ごはんをしっかり食べてこよう！ 
3	木		ごはん キャベツのみそしる きのこのだに じぶに ももあんたいふく	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぎよにくすりみ とりにく	にんじん、えのきだけ キャベツ、しめじ、ほうれんそう たけのこ、しいたけ、もも とりにく	ごはん、さとう いたふ、だいふく	673	784	・治部煮（じぶに）とは、石川県に昔から伝わる郷土料理です。鍋で「じぶじぶ」と煮ることから、この名前になったとも言われているそうです。 デザートには、青森県産のももを使用したもも大福がつかます。
4	金		ごはん さんさいうどん ちくわのいそべてんぷら ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう なると、とりにく あぶらあげ、ちくわ のり	にんじん、ながねぎ しいたけ、ふき わらび、ほうれんそう はくさい	うどん、さとう あぶら、ごま	643	747	・うどんの汁は、ふだんの汁よりも濃いめに味付けされているので、塩分のとりすぎを防ぐために、具はしっかり食べて、最後の汁は全部飲み干さないようにしましょう。 <b>★ちくわの磯辺天ぷらは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます</b>
7	月		ごはん なめこじる しらすいりたまごまき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ、みそ しらす、わかめ たまご、ぶたにく	なめこ、だいこん ながねぎ、たまねぎ にんじん、こんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう じゃがいも	629	753	・今日の肉じゃがに使われている「じゃがいも」と「人参」は横浜町産のもので。作ってくれた人に感謝の気持ちを持って食べましょう。
8	火		ごはん だいこんのみそしる にくだんご ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、ぶたにく ひじき、ちくわ、だいず	だいこん、ごぼう にんじん、こんにやく	ごはん、さとう あぶら	655	758	<b>★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます</b>
9	水		ごはん チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、たまねぎ にんじん、きゅうり ブロッコリー、りんご アスパラガス	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら じゃがいも ドレッシング	685	839	 <b>★スプーンが付きます</b>
10	木		ごはん さといもじる ほっけしおやき こんさいのどさに	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ あぶらあげ、ほっけ かつおぶし	だいこん、ごぼう にんじん、ながねぎ れんこん、いんげん	ごはん、さとう あぶら、さといも	644	757	・和食では、食器を置く位置が決まっています。ごはんが左、汁が右、おかずが奥になります。給食では、牛乳が右上、デザートは左上に置きます。食べる前に食器の位置を確認してみましょう。
11	金		米粉パン コンソメスープ ハムステーキ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ にんじん、エリンギ パセリ、きゅうり コーン	こめパン マカロニ、マヨネーズ	650	807	・丸い米粉パンには、横に切れ目がはいています。 ハムやマカロニサラダなどおかずはすべて食べてください。 <b>◎おぼん回収日です◎</b>
14	月		ごはん もやしのみそしる すきやきふう ながいもサラダ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ ぶたにく、やきとうふ ツナ	もやし、しょうが、あおじ にんじん、こまつな たまねぎ、こんにやく しめじ、はくさい、きゅうり	ごはん、あぶら さとう ながいも	598		・長芋サラダの長芋は青森県産のもので。きゅうりとツナと和えてサラダにしました。
15	火		ごはん こんさいじる あかうおにつけ はるさめいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あかうお、とりにく	ごぼう、こまつな にんじん、だいこん ながねぎ、たけのこ ピーマン	ごはん、ごまあぶら はるさめ、さとう じゃがいも	617		・根を食べる野菜『根菜』は、秋から冬にかけて旬（しゅん）をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養もたっぷりつまっています。
16	水		ごはん ごもくちゅうかスープ やきぎょうざ マーボーなす	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく	だいずもやし にんじん、きくらげ チンゲンサイ、なす たけのこ、ピーマン	ごはん、ごまあぶら ぎょうざのかわ	604		<b>★焼き餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます</b>
17	木		わかめ ごはん はくさいのみそしる わふうきんぴらつみやき きりほしだいこんのいりに むらさきもチップス	ぎゅうにゅう わかめ、こうやとうふ みそ、とりにく	はくさい、しめじ にんじん、ごぼう きりほしだいこん こんにやく、しいたけ	ごはん、あぶら さとう、ごま むらさきも	604	700	・切干大根や紫いもチップスは、かみごたえのある食べ物です。よくかむことを意識して食べましょう。
18	金		ごはん ほろよいとんしょうがいため なのはなのからしあえ	ぎゅうにゅう ほろよいとん	まいだけ、こんにやく にんじん、たまねぎ しめじ、ピーマン なのはな、しょうが	ごはん、あぶら さとう、さつまいも ふ、すいとん	630	775	・今日は、横浜町の秋祭りが開催されています。給食でも横浜町の郷土料理である「つぼ汁」、横浜町のブランド豚「ほろよいとん」、「菜の花」を使って横浜町らしい給食にしました。
23	水		ごはん ポークカレー アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく、たまねぎ にんじん、りんご みかん、パイナップル アロエ、レモン	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら じゃがいも ナタデココ、なまクリーム	758	920	・給食のアロエヨーグルトは砂糖が入っていないヨーグルトを使っています。みかんやパイナップル、アロエなどの甘さでちょうどよくおいしく食べられます。おうちでも砂糖のとりすぎに気を付けてみましょう。 <b>★スプーンが付きます</b>
24	木		ごはん なまあげのみそしる みそまんじゅう チンジャオロースー	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく	はくさい、しめじ にんじん、キャベツ ピーマン、パプリカ にんにく、たけのこ	ごはん、ごまあぶら まんじゅうのかわ	633	747	<b>★味噌まんじゅうは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます</b>
25	金		ごはん ミネストローネ しろみざかなこうそうフライ マリネサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ホキ チーズ、とりにく	たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく トマト、パセリ、パプリカ バジル、きゅうり	パン、オリーブオイル じゃがいも あぶら、さとう	641	801	・パンは一口サイズに手でちぎって食べましょう。直接手で食べ物にふれるので、いつもよりもしっかり手洗いをしましょうね。 <b>★スプーンが付きます</b>
28	月		ごはん いかだんごのスープ ひらつくね（ソースあじ） キャベツとむしどりのサラダ	ぎゅうにゅう いか、とりにく ぶたにく	チンゲンサイ、たけのこ にんじん、ながねぎ キャベツ、きゅうり いちご	ごはん、ごまあぶら はるさめ、アーモンド ごまドレッシング	634	747	・いかの足は何本あるか知っていますか？いかは10本の足があります。そのうちの2本が長くなっていて、手の役割をするそうです。
29	火		ごはん わかめといものみそしる いわしのしょうがに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう わかめ、みそ いわし、とりにく	たまねぎ、しょうが だいこん グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、でんぷん じゃがいも	606	722	・だしの「うま味」を発見したのは日本人で、和食に欠かせないものです。横浜町の給食では、みそ汁に昆布とかつおのだしを使っています。
30	水		ごはん ミネラルスープ やさしいチヂミ とりチリソースいため	ぎゅうにゅう とうふ、こんぶ なると、とりにく	こら、たまねぎ にんじん、ながねぎ にんにく、ブロッコリー グリーンピース、トマト	ごはん、あぶら でんぷん、チヂミ ごま	626	734	・今日は、ニラや玉ねぎ、人参がはいった野菜たっぷりのチヂミがつかます。

\*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



## すききらいせず まずは一口食べてみよう！

