

おうちのひととよんでね!



4かっ こんだてひょう



しるぬき 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. 499

(れいわ7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		おしらせ
			赤 ちやくやくや 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	
8	火	ごはん じゃがいものみそしる ほろよいとんのしおぶたいため ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ほろよいとん かつおぶし	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう	ごはん サラダあぶら じゃがいも	588	713	今日から給食がスタートします。今年度も安全で美味しい給食をつくるようがんばります。今年度一番最初の給食は横浜町産のほろよい豚をつかった塩菜炒めです。地元の美味しい食材を味わっていただきますよ。
9	水	ごはん レタスのちゅうかスープ ほうれんそうまんじゅう マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ほうれんそうまんじゅう ぶたにく	にんじん しいたけ レタス たけのこ ピーマン きくらげ	ごはん ごまあぶら はるさめ サラダあぶら	677	799	レタスは通年市場に出回っていますが、春にも旬を迎えます。サラダで食べるイメージがありますが、スープに入れてもシャキシャキ感が楽しいですよ。ぜひ食べてみてくださいね。 ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です
10	木	ごはん もやしのみそしる かぼちゃコロッケ やさしいため	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	もやし にんじん ごまつな キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ しょうが	ごはん サラダあぶら ごむぎこ パンこ	637	740	給食のごはんは一年を通して横浜町産のまっしぐらを使用しています。
11	金	ごはん せんべいじる いわしのうめに もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ いわしのうめに かにかま	にんじん ごぼう まいたけ はくさい きゅうり もやし ながねぎ	ごはん せんべい ごま ドレッシング	607	700	給食のかにかまは、かにアレルギーの人でも食べられるものになっています。
14	月	わかめ ごはん にらともやしのちゅうかスープ たけのこシューマイ パンパンシーサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ハム とうふ たけのこシューマイ とりにく	にんじん にら もやし ながねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ドレッシング ごま サラダあぶら	603	706	ただのこシューマイは春をイメージさせるピンク色の皮になっています。今日から始まる小学校1年生の給食を歓迎してこのシューマイを選びました。みなさんにとって給食時間が楽しくなればうれしいです。 ★たけのこシューマイは小1・2年1個、その他2個です
15	火	ごはん チンゲンサイのみそしる あかうおのさいきょうやき にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかうおさいきょうやき	にんじん ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ こんにやく グリーンピース	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	592	700	こんにやくは漢字で「蒟蒻」と書きます。その見た目とは裏腹に、里芋の仲間であるこんにやく芋を原料としてつくられます。今日は肉じゃがに入っていますよ。食べながら探してみてくださいね。
16	水	むぎごはん チキンカレー あまおうゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ みかん パイン にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー サラダあぶら じゃがいも カレールウ	665	827	いちごは春に旬を迎えます。今日はあまおうという品種のいちごを使ってつくったゼリーをフルーツポンチでお届けします。 ★スプーンがつきます
17	木	ごはん だいこんのみそしる チキンてりやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ チキンてりやき ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	ごはん さとう ごま サラダあぶら	615	721	給食の牛乳は青森県産の牛乳を提供しています。牛乳には骨を丈夫にするカルシウムが豊富なので、ぜひ残さず飲んでください。
18	金	うどん わかめうどん ちくわいそべてんぷら ツナとブロッコリーのサラダ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ツナ なると ちくわいそべてんぷら	にんじん たまねぎ しいたけ ブロッコリー きゅうり ながねぎ コーン	うどん ノンエッグマヨネーズ おいわいクレープ	629	773	今日はみなさんの入学と進級をお祝いしてお祝いクレープをお届けします。みんなで楽しく召しあがってくださいね。給食のマヨネーズは卵アレルギーの人でも食べられるようにノンエッグマヨネーズです。 ◎お盆回収日です◎
21	月	ごはん ごまつなのみそしる にしんのみそに だいこんのゆずしおそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく にしんみそに	にんじん ごまつな ながねぎ だいこん いんげん しょうが	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	597	707	にしんの味噌煮は県産味噌を使って味付けしています。臭みが少なく食べやすいので、ぜひ残さず食べてください。
22	火	ごはん ワンタンスープ やさしくだんご ホイコーロー	ぎゅうにゅう ワンタン やさしくだんご ぶたにく	にんじん しいたけ はくさい ながねぎ キャベツ しょうが にんにく ピーマン	ごはん サラダあぶら	620	729	食事をはじめるときにきちんと「いただきます」とあいさつをしていますか。わたしたちは他の生き物の命をいただくことで、生きることができます。感謝の気持ちを持って挨拶をしましょう。 ★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です
23	水	コッペパン はくさいのこめクリームスープ チキンナゲット はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう しろいんげんまめ なまクリーム チキンナゲット	にんじん たまねぎ はくさい カリフラワー マッシュルーム ブロッコリー コーン	コッペパン サラダあぶら ドレッシング	611	772	今日のパンは青森県産小麦粉を使用した特別なパンです。パンの日は窒息を防ぐため、手でちぎって食べましょう。手で食べるので、石鹸でしっかり手を洗うことをお忘れなく！ ★チキンナゲットは小1・2年1個、その他2個です
24	木	ごはん わかめのおちゅうかスープ はるまき ぶたキムチため	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ はるまき ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ だいずもやし はくさい はくさいキムチ にんにく	ごはん ごま サラダあぶら さとう	622	726	豚キムチはみんなで食べられるように辛さ控えめで調理していますがもし辛いと感じた人は牛乳と一緒に食べてみてください。辛さがやわらぎますよ。
25	金	ごはん もすくのみそしる カラフルそぼろ もやしのおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ もすく とりにく だいず しおこんぶ	にんじん ながねぎ しょうが コーン えだまめ もやし きゅうり	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	572	705	カラフルそぼろには、鶏むね肉のほか、コーンや枝豆、人参が入っていてカラフルな見た目です。ごはんにかけていただきますよ。 ★スプーンがつきます
28	月	ごはん ほうれんそうのみそしる さばみそに なのはないりごまあえ	ぎゅうにゅう なまあげ さばみそに かにかま	にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし なのはな	ごはん さとう ごま	714		菜の花は春に旬を迎える野菜です。その栄養素の高さから「春野菜のホームラン王」という別名があります。
30	水	むぎごはん ポークハヤシライス もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり もやし	ごはん おおむぎ バター さとう ハヤシルウ	673	835	ハヤシライスにはベースト状の白いんげん豆が入っています。豆が苦手な人が多いのでこっそりいれました。苦手なものも食べられるようになってほしいなあと思っています。 ★スプーンがつきます

早寝・早起き・朝ごはん!

夜遅くまで勉強して睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴び、朝ごはんをたべ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



朝から脳を元気にするためには朝ごはんが不可欠です。しかも主菜と副菜などのおかずと一緒に食べたほうが、ストの点数がよいという研究結果もあります!

給食で初めて食べる食材はありますか?

給食で初めて食べる食材でアレルギーを発症することがあります。献立表をご確認いただき、食べたことのないものであれば一度ご家庭で食べることをおすすめします。



アレルギーの心配がなくなった人でも、季節の変わり目や環境の変化などで一時的にアレルギー症状が出る場合があります。特に小1・中1のみなさんは体調が悪いときは無理しないようにしましょう。

給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。今年度も横浜町の食材を使用しながら美味しい給食をつくるように努めます。一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

給食当番が終わったら、三角巾とエプロンをきれいに洗って学校に持っていきましょう。アイロンをかけると見た目がきれいだけでなく、熱による殺菌効果も期待できます。



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は18日(金) (麺の日)です。