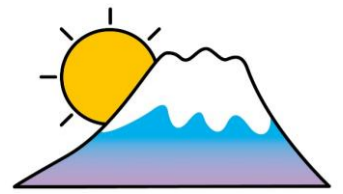


おうちのひととよんでね!



1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. 507

(れいわ8ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	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						
15	木	むぎごはん チキンカレー ゆずジュレデザート	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、たまねぎ にんじん、りんご みかん、パイン ゆず、レモン	ごはん おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ゼリー	小 中	662 797	21 25.6	17 18.6	2.2 2.3	・今日からまとめの3学期です。 給食をしっかり食べて、次の学年に進む 体づくりをしましょう! ★スプーンがつきます
16	金	ごはん なまあげのみそしる ごぼうとんいため はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく、わかめ	しめじ、だいこん にんじん、ごぼう たまねぎ、きゅうり きくらげ	ごはん あぶら、さとう はるさめ	小 中	615 771	23.8 2.93	20.3 23.9	2.5 3.2	・朝ごはんは、脳と体を目覚めさせるスイ ッチの役割をします。食べると体温も上 がるので、寒い冬こそ朝ごはんをしっかり 食べてきましょう。
19	月	ごはん パイタンスープ とりつくね ぶたにくともやしのしおいため	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく ぶたにく	えのきたけ、ながねぎ チンゲンサイ、もやし しょうが、にんにく にんじん、ピーマン	ごはん あぶら、さとう	小 中	601 726	26.8 31.2	22.5 24.9	2.5 3	・パイタンとは漢字で「白湯」と書きま す。中華料理のスープの一つで、鶏や 豚骨、香味野菜を長時間煮込んだもの で白く濁っているのが特徴です。
20	火	ごはん さつまじる さんまかんろに はくさいのりすあえ	ぎゅうにゅう とりにく、さんま あぶらあげ、のり	にんじん、だいこん ごぼう、しめじ ながねぎ、はくさい ほうれんそう	ごはん さとう、さつまいも	小 中	614 742	24.9 28.7	18.7 19.9	2.2 2.7	 ・とろみのある汁物は、普段の汁物より も熱い場合があります。熱さを確認し てゆっくり飲みましょう。 ★スプーンがつきます
21	水	ごはん コーンポタージュ ナストマトグラタン こまつなのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ナス コーン、パセリ、トマト こまつな、キャベツ	ごはん パン、ベジャメルルー バター、なまクリーム アーモンド ドレッシング	小 中	697 896	22.6 28.9	33.4 40.3	2.4 3.2	・とろみのある汁物は、普段の汁物より も熱い場合があります。熱さを確認し てゆっくり飲みましょう。 ★スプーンがつきます
22	木	ごはん ほうれんそうのみそしる チキンてりやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、ぶたにく	にんじん、ごぼう ほうれんそう、ながねぎ しいたけ、こんにゃく	ごはん あぶら、さとう ごま	小 中	601 723	27.6 31.6	20.2 21.6	2.1 2.5	・ほうれん草は冬が旬の野菜です。 貧血予防に効果がある鉄や、骨を強く するカルシウムが含まれています。
23	金	ごはん もずくスープ にくだんご マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ハム、もずく とりにく、ぶたにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、オクラ たまねぎ、きゅうり コーン	ごはん ごまあぶら、マカロニ さとう、マヨネーズ	小 中	618 741	20.3 23.1	14 16.4	2.2 2.5	★肉団子は、小1・2年1個、その他2個 です
26	月	ごはん はくさいのみそしる のりしおコロッケ とりにくとカシューナッツのいためもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ のり、とりにく	にんじん、しめじ はくさい、しょうが たまねぎ、しいたけ ピーマン	ごはん コロッケ、あぶら さとう、でんぷん カシューナッツ	小 中	616 829	24.2 30.9	20.9 27.5	2.1 3.1	★コロッケは、小学校1個、中学校2個 です
27	火	ごはん せんべいじる あかうおのさいきょうやき こあえ カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ あかうお、こうやどうふ たらこ	だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ、はねぎ はくさい、ながねぎ こんにゃく、りんご	ごはん せんべい あぶら、さとう	小 中	609 743	31.1 36.2	15.1 16.9	2.4 3	・24日～30日は「学校給食週間」で す。これは戦後、給食が様々な団体か ら支援を受けて、再開することができ たことを記念して作られました。
28	水	むぎごはん ポークカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、りんご きゅうり、アスパラ ブロッコリー	ごはん おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ドレッシング	小 中	660 803	23.4 27.8	20.2 23.4	2.5 3	・ここ何ヶ月かの給食のじゃがいもは、 横浜町のじゃがいもです。ほくほくて 美味しいので味わってみてください。 ★スプーンがつきます
29	木	ごはん おでん かぼちゃまんじゅう ながいものスタミナいため	ぎゅうにゅう こんぶ、さつまあげ ちくわ、うすらたまご こうやどうふ、ぶたにく	にんじん、だいこん こんにゃく、かぼちゃ しょうが、にんにく たまねぎ	ごはん さとう、あぶら ながいも	小 中	658 789	28.1 32.7	20 22.7	1.9 2.3	・おでんには、うすらの卵が入っていま す。つるつる滑りやすいので、ゆっく りよくかんで食べましょう。
30	金	やきそば コロコロピーンスラダ マーラーカオ (むしパン)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす ひよこまめ、ツナ チーズ	たまねぎ、キャベツ だいすもやし、コーン しょうが、にんにく きゅうり、にんじん	やきそばめん あぶら、ドレッシング むしパン	小 中	614 717	25.1 29.5	23.9 27	3.2 3.9	・今日は給食でも人気の高い「焼きそば」 です。サラダも好き嫌いせずに食べま しょう。 ◎お盆回収日です◎

※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。

中学3年生のみなさんに 給食のリクエストをとりました

義務教育の9年間と共に、学校給食の卒業を控えた中学3年生のみなさん
に、最後に学級のみなと楽しんで給食を食べて欲しいという思いを込めて、
今まで食べた給食のリクエストを聞き取りました。数の多かった献立を優先して、
できるだけ1～3月の給食に登場させていきたいと考えています。
リクエストの多かった献立(上位5位まで)は以下のとおりです。ここにのって
いないものでも登場するかもしれません。学校給食のいい思い出にしてください!

こんなうれしい感想も書いてくれました!

・小学校低学年や中学年の頃は、カレーと肉以外は食べなかったこと
も多かったが、高学年になってからは様々な物を食べられるよう
になりました。今、様々なものを食べられているのは給食のおかげです。
・私は、この給食という制度に出会えてよかったです。理由は、好き
嫌いが減り食べられるようになったからです。
・9年間おいしい給食をありがとうございました。
今、苦手なものが多かったとしてもだんだん食べられるようになること
を教えてください。「苦手だから」と決めつけずにチャレンジしてみよう!!

主食部門

- 1位 ラーメン
わかめごはん
- 3位 焼きそば
- 4位 ガバオライス
肉うどん

主菜部門

- 1位 春巻
カツ鍋
- 3位 チキン照焼き
赤魚西京焼き
なすとトマトの
グラタン

副菜部門

- 1位 ツナとブロッコリー
のサラダ
- 2位 キムタク炒め
- 3位 キャベツの塩昆布和え
海藻サラダ
ポテトサラダ

汁物部門

- 1位 チキンカレー
- 2位 クッパ
わかめのみそ汁
おでん
- 5位 ポークハヤシ

デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 ミルメーク
- 3位 りんご
- 4位 杏仁フルーツ
みかんゼリー

☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
30日(金)です。

こんだてめい ふじ
献立名が「太字」になっているものが今月のリクエスト給食です。