

おうちのひととよんでね!



3かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 509

(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 もとになる						
2	月	ごはん アーサー ローズどんかつ (パックソース) なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あおさ、みそ ぶたにく、とりにく なまあげ	えのきたけ、にんじん たまねぎ、しいたけ いんげん	ごはん いたふ、ごまあぶら さとう、でんぶん パンこ	小 640 中 893	26 35.8	23.6 34.4	2.1 2.7	・今日は中学校3年生のみなさんの受験を応援して「とんかつ」をつけました。試験前は油の多いものは控えて消化のよいものを食べましょう。	
3	火	ごはん わかめごはん ささみのすましじる さわらさいきょうやき なのはなのからしあえ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく かまぼこ、さわら ツナ、みそ	しいたけ、みつぼ なのはな、にんじん	ごはん ごま、あぶら でんぶん、ゼリー	小 597 中 703	31.9 36.1	14.4 15.1	2.3 2.9	・今日は、女の子のすこやかな成長を願う「桃の節句」です。「ひなまつり」とも言いますね。給食では、ひなまつりゼリーをつけました。	
4	水	ごはん わかめといものみぞしる あおじそいりとりつくね ちくぜんに	ぎゅうにゅう わかめ、みそ とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん グリンピース、あおじそ たけのこ、しいたけ こんにやく、ごぼう	ごはん あぶら、さとう じゃがいも	小 628 中 757	28.3 32.8	19.6 20.9	2.3 2.9	朝ごはんをしっかり食べよう!	
5	木	ごはん そうへいじる なつとう かにかまともやしをあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ あぶらあげ、なつとう ぎょにくすりみ	だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、もやし たけのこ、にんにく なかねぎ、きゅうり	ごはん さといも ドレッシング	小 586 中 708	28.2 3.23	16.6 18.1	2.5 2.8	朝ごはんをしっかり食べよう!	
6	金	ショア しょうゆラーメン ボークシューマイ ツナとフロコリーのサラダ	ショア ぶたにく、ツナ なんと、わかめ	にんじん、もやし メンマ、なかねぎ たけのこ、コーン きゅうり、フロコリー	ちゅうかめん あぶら、マヨネーズ シューマイのかわ	小 650 中 793	28.7 34.4	20.2 24.3	3.3 4.3	★ボークシューマイは、小1・2年1個、その他2個です	
9	月	ごはん ハイツスープ はんじゆくふうめだまやき ガパオいため おいしいケーキ (中学校のみ) キャベツのみぞしる ごぼうブルコギ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、たまご ぶたにく、とりにく だいす	にんじん、えのきたけ チンゲンサイ、なかねぎ ビーマン、パプリカ もやし、たまねぎ、たけのこ	ごはん おおむぎ ごまあぶら、さとう	小 573 中 786	23.6 29.3	16.3 22.2	2.8 3.5	・今日は中学校3年生のみなさんの卒業をお祝いしてケーキをつけました。給食も残り3日です。楽しんで食べてください。	
10	火	ごはん ポテトサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく	にんじん、えのきたけ キャベツ、しょうが、コーン ごぼう、しいたけ、きゅうり こんにやく、パプリカ	ごはん ごまあぶら、ごま じゃがいも マヨネーズ	小 637 中 802	22.9 27.7	22 26	2.4 3	・今日は青森県でよくとれる「ごぼう」が入ったブルコギです。よくかんで食べましょう。	
11	水	ごはん フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご おとうろ、みかん パイン、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 710 中 870	22.1 26.3	19.4 22.5	2.2 2.7	・今日で中学校3年生のみなさんは最後の給食です。最後は給食でも大人気のカレーライスとデザートにしました。 ★スプーンがつきます	
12	木	ごはん みぞかきたまじる ねぎしおチキン れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、たまご みそ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	ほうれんそう、ほねぎ なかねぎ、にんじん れんこん、こんにやく いんげん	ごはん ごまあぶら、さとう ごま	小 610 中 /	29.2 /	21.3 /	2.7 /	白玉餅はもちもちしていて、のどに つまりやすいので、ゆっくりよくかんで食べてください。	
13	金	ごはん しらたまじる ほっけしおやき ほうれんそうのピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ほっけ	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ なかねぎ、ほうれんそう しらたき	ごはん しらたま、さとう ピーナッツ	小 590 中 738	29.3 34.6	14.2 15.7	2 2.5	・みなさん、よい姿勢で給食を食べていますか？背筋が曲がったまま食べていると食べ物の通り道がせまくなり、消化が悪くなってしまいます。	
16	月	ごはん ミネラルスープ はるまき チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とうふ、なんと こんぶ、ぶたにく	にんじん、しいたけ なかねぎ、にんにく ビーマン、パプリカ たけのこ	ごはん ごま、あぶら はるまきのかわ はるさめ	小 614 中 727	23.9 28.2	21.6 23.5	2.4 2.9	・今日は、小学校6年生のみなさんの卒業をお祝いしてケーキがつきます。ご卒業おめでとうございます。	
17	火	ごはん こんさいじる いわしかばやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ いわし、とりにく	にんじん、ごぼう なかねぎ、こまつな だいこん、しょうが グリンピース	ごはん あぶら、さとう じゃがいも でんぶん	小 628 中 748	25.2 28.7	20.5 22.2	2.1 2.6	・今日は、小学校6年生のみなさんの卒業をお祝いしてケーキがつきます。ご卒業おめでとうございます。	
18	水	ごはん フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎょにくすりみ	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご キャベツ、きゅうり	ごはん おおむぎ カレールー じゃがいも ケーキ	小 728 中 759	24.9 28.5	20.9 18.8	2.8 3	・毎月19日は「食育の日」です。横浜でもよくとれる「長芋」の和え物にしました。	
19	木	ごはん なまあげのみぞしる たらのみぞフライ ながいものしそひじきあえ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ たら、ひじき	にんじん、しめじ はくさい、きゅうり しそ	ごはん あぶら、パンこ ながいも	小 / 中 704	/	/	/	・毎月19日は「食育の日」です。横浜でもよくとれる「長芋」の和え物にしました。	
23	月	ごはん キムチチゲ ショウロンポウ フロコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、ツナ	にんじん、パプリカ、コーン こんにやく、きくらげ えのきたけ、はくさい なかねぎ、フロコリー	ごはん ごまあぶら、さとう ショウロンポウのかわ ドレッシング	小 630 中 754	25 29.8	22.3 24.3	2.1 2.5	★ショウロンポウは、小1・2年1個、その他2個です	
24	火	ごはん こまつなのみぞしる ぎゅうにくコロック とりにくのくろずあんかけ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにく とりにく	にんじん、こまつな しょうが、たまねぎ れんこん、ビーマン パプリカ	ごはん コロック、あぶら さとう、でんぶん	小 639 中 755	24.4 28.5	21.3 21.6	2.2 2.7	・もうすぐ春休みですね。新学期には新しい学年になります。元気に登校できるよう、休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう。	
25	水	ごはん ミニハンバーグ (トマト) かんてんサラダ ミルククリーム	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく わかめ、かんてん ぎょにくすりみ	にんじん、たまねぎ キャベツ、なかねぎ トマト、きゅうり パセリ	パン あぶら、ドレッシング ミルククリーム	小 607 中 735	25 29.6	28.1 31.4	2.9 3.6	★ミニハンバーグは、小1・2年1個、その他2個です ★スプーンがつきます ◎パン箱回収日・お盆回収日です◎	

今月の リクエスト献立

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を聞いてきました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。

☆おしらせ①☆
パン箱回収日は
25日(水)
です。

☆おしらせ②☆
今月のお盆回収日は
25日(水)
です。

中学校3年生の皆さんからのリクエストをもとに提供している『リクエスト献立』も今月がラストとなります。卒業はもう目の前ですが残り少ない学校生活を思い出に残るよう、大切に過ごしてくださいね。
※太字の献立名になっているのが今月のリクエスト献立です。

