

【献立のねらい】 春の食材を取り入れた献立、新一年生が給食に慣れ親しめるような献立												
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							一口メモ		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料			
			1 群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚 海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜・ 果物	5 群 穀類・ 芋類・砂糖	6 群 油脂				
8 (火)	ゆかり ごはん	青さ入りホキフライ△ ほうれん草のごま和え△ かしわ汁△	ホキフライ(ホキ) 鶏肉 豆腐	牛乳	しそ 人参 ほうれん草 ねぎ	大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく キャベツ	米 麦 砂糖	揚げ油 ごま	酒 かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	【今月のみやこ町産予定】 アスパラガス 筍 ねぎ ほうれん草 小松菜 チンゲンサイ いちご しょうゆ 米  春を感じる食べ物を 味わいましょう！ 近年は、一年中出回っている食材がありますが、本来、日本では、四季折々に旬の食べ物を味わっていました。地場でとれた旬のものはおいしく栄養価も高いといわれています。  ♪ 福岡県の料理 ♪ 筑前煮 筑前煮は、福岡県では「がめ煮」といいます。博多の方言「がめくりこむ」(「寄せ集める」)が名前の由来といわれています。また、昔「どぶがめ」と呼ばれていたスッポンとありあわせの材料で煮たのが始まりで、亀煮から「がめ煮」と名付けられたともいわれます。   旬の時期の掘りたての筍は、えぐみも少なくおいしい筍が味わえます。給食ではこの時期は採れたての筍を、その他の時期は、みやこ町産の水煮缶詰を使用します。		
9 (水)	入学式 ～ 1 年生のみなさん、おめでとうございます ～											
10 (木)	ごはん	肉じゃが△ 子持ちししゃも② キャベツのしそひじき和え△	豚肉 厚揚げ	牛乳 子持ちししゃも しそひじき佃煮	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩			
11 (金)	キャロット パン△▲	ほうれん草オムレツ□ 海藻サラダ 肉団子入り野菜スープ△	ほうれん草おし (卵) 肉団子 (鶏肉・豚肉)	牛乳 海藻	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン		チンゲンサイ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ 青じそドレッシング			
14 (月)	ごはん	照焼きチキン△ 切干大根のツナサラダ 玉葱のみそ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 えのきたけ 切干大根 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ノンfat マヨネーズ	昆布だし みりん いりこだし 酒 塩 しょうゆ こしょう			
15 (火)	筍ごはん△	鯖フライ△ 小松菜と高野豆腐のお浸し△ 若布のすまし汁△	鯖フライ(鯖) 鶏肉 油揚げ 豆腐 高野豆腐 かつお節	牛乳 若布	人参 小松菜	椎茸 筍 キャベツ	米 砂糖	揚げ油 ごま	しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし みりん			
16 (水)	麦ごはん	ハヤシライス△ フレンチサラダ アーモンドフィッシュ△	牛肉 大豆 チキンハム	牛乳 いりこ	トマト 人参 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル ハヤシルウ 菜種油 アーモンド	チンゲンサイ ケチャップ デミグラスソース 塩 ウスターソース 酢 こしょう			
17 (木)	麦ごはん	親子丼△□ 金平ごぼう△ いちご入りフルーツミックス	鶏肉 卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく ごぼう みかん 黄桃 いちご	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ			
18 (金)	ねじりパン △▲	【19日は食育の日：アスパラガス】 きびなごカリカリフライ③ アスパラガスと大豆のサラダ△ コーンポタージュ▲	白いんげん豆 ツナ 大豆	牛乳 きびなごカリカリフ ライ(きびなご)	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ コーン	パン コンスターチ じゃが芋	オリーブオイル 揚げ油 バター ごまドレッシング	チンゲンサイ こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ しょうゆ			
21 (月)	ごはん	鯖みそオイル焼き 春雨の酢の物△ けんちん汁△	鯖みそオイル焼 き(鯖) 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 春雨 砂糖	ごま ごま油	かつおだし 塩 昆布だし みりん しょうゆ 酢			
22 (火)	若布ごはん	【福岡県の料理】 筑前煮△ ねぎ入り出し巻き玉子△□ ほうれん草のおかか和え△	出し巻き玉子 (卵) 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 若布	人参 ほうれん草	こんにゃく ごぼう 椎茸 筍 キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩			
23 (水)	ごはん	いわし生姜煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 豚汁	いわし生姜煮 (いわし) 油揚げ 豚肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ 大根 椎茸 キャベツ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	昆布だし 酒 しょうゆ 塩			
24 (木)	麦ごはん	チキンカレー△ 筍とごぼうのサラダ△ ヨーグルト▲	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく 筍 玉ねぎ きゅうり りんご ごぼう コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレー粉 ごまドレッシング	ケチャップ ウスターソース しょうゆ			
25 (金)	ミルクコッペ パン△▲	ハンバーグきのこソース△ 粉ふき芋 キャベツのスープ△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ えのきたけ 椎茸 エリンギ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブオイル	チンゲンサイ コンソメ カレー粉 しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース			
28 (月)	麦ごはん	【中国の料理】 水餃子スープ△ 回鍋肉△ いちごゼリー	水餃子 (豚肉・鶏肉) 豚肉	牛乳	人参 なら ピーマン	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉 ゼリー(砂糖)	ごま油	チンゲンサイ しょうゆ 中華スープ 酒 塩 テンメンジャン			
30 (水)	ごはん	鯖塩焼き 小松菜のごま和え△ 実だくさんみそ汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ	米 砂糖	ごま	昆布だし いりこだし しょうゆ 塩			
4 月分平均栄養価			エネルギー		742kcal	たんぱく質		14.4%	脂肪 エネルギー比		27.9%	
栄養基準値					830kcal			13～20%			20～30%	

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
*アレルギー表示について
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

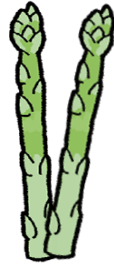
*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。
*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。



毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

アスパラガス

みずみずしい食感が人気のアスパラガス。アスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が含まれています。栄養ドリンクなどにも含まれているこの「アスパラギン酸」という成分は疲労回復に効果があります。



給食時間の約束



魚の骨に注意 (30日 鯖塩焼き)

給食では、魚を使った料理が登場します。給食に登場する魚の骨は、大きいものや小さいもの、食べられるものや食べられないものがあります。魚の骨に注意して食べましょう。また、よくかんで食べることで、魚の骨に気付くことができます。