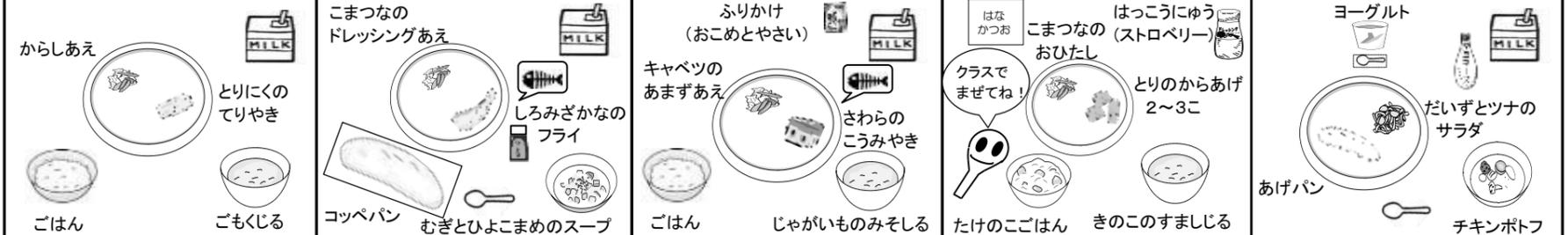




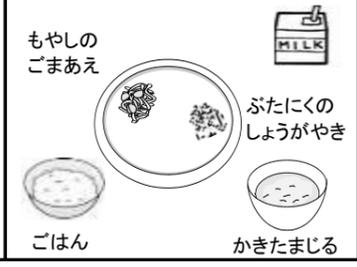
<b>21(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ごもくじる</b> ぶたにく 20 (あ) とうふ 20 (あ) じゃがいも 15 (き) ごぼう 10 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 3 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き)  エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 591 29.6 19.1	<b>22(火)</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>むぎとひよこまめのスープ</b> ぶり 15 (あ) ベーコン 5 (あ) おしむぎ 5 (き) ひよこまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 35 (き) にんじん 10 (み) セロリー 1 (み) とりがらスープ 3 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.02 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き)  <b>しろみざかなのフライ</b> ホキ 1 (きれあ) りょうりしゆ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.1 こしょう 0.02 パンこ 7 (き) あげあぶら 8 (き) のうこうソース11ぼん  <b>こまつなのドレッシングあえ</b> ささみフレーク 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 す 2 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1	<b>23(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>じゃがいものみそしる</b> あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 35 (き) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)  <b>さわらのこうみやき</b> さわら 1 (きれあ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずがじゆ 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き)  <b>ふりかけ</b> ふりかけ 1ふくろ (おこめとやさしい)  <b>キャベツのあまずあえ</b> ロースハム 8 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 10 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き)	<b>24(木)</b> はっこうにゅう (ストロベリー) ぎゅうにゅう <b>きのこのすましじる</b> とうふ 20 (あ) かまぼこ 10 (あ) なましいたけ 5 (み) しめじ 3 (み) えのきたけ 3 (み) にんじん 20 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 りょうりしゆ 1 しお 0.2  <b>たけのこごはん</b> こめ 65 (き) とりにく 10 (あ) たけのこ(なま) 15 (み) あぶらあげ 5 (あ) にんじん 5 (み) しお 0.2 りょうりしゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4 こいくちしょうゆ 0.7 さとう 0.5 (き) みりん 0.5 けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1  <b>とりのからあげ</b> とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) みりん 1 はなかつおクラス1ふくろ (あ) 577 25.8 15.1	<b>25(金)</b> ぎゅうにゅう <b>チキンポトフ</b> とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらスープ 3 あぶら 0.2 (き)  <b>あげぱん</b> ベビーパン 1 (こ) あげあぶら 7 (き) グラニューとう 4 (き)  <b>だいずとツナのサラダ</b> ツナ 8 (あ) だいず 3 (あ) こまつな 10 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) みりん 0.3 マヨネーズクラス11ぼん (き)  <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 1 (こ)
--	---	---	---	---



<b>28(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ハヤシライス</b> ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 2 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 7 (き)	<b>29(火)</b> しょうわひ <b>昭和の日</b> しょうわひ 昭和の日  603 22.9 17.9
---	---



<b>30(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>かきたまじる</b> たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) じゃがいも 35 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 りょうりしゆ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5 (き)	<b>ぶたにくのしょうがやき</b> ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3.4 さとう 1.7 (き) りょうりしゆ 1.2  <b>もやしのごまあえ</b> ツナ 10 (あ) もやし 20 (み) こまつな 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) みりん 1
---	--



### はる やさい ◎春野菜ってなあに？

春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中で過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉やくきの部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしていますが、少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。

こんげつ こんだてしょうがい  
 ~今月の献立紹介~

24日 たけのこごはん

たけのこは、3月から5月にかけて旬を迎える春を代表する食材で、シャキシャキとした食感が特徴です。おなかの調子を整える食物繊維が豊富に入っています。水蒸のものもありますが、生のたけのこを味わうことができるのは、この時期だけです。給食では、「たけのこごはん」として登場します。たけのこの成長はとても早く、1日で30cmから1mほど伸びると言われています。しっかり食べて、たけのこのように大きくなりましょう♪

## 令和7年4月がっこうきゅうしょく たいしちょう 太子町 学校給食だより

献立表には、献立名、使用する食品とその一人当たりの分量、栄養価、盛り付け図などを記載しています。食品名の欄があみかけになっているものは、地産地消の食品です。分量の数字は個数付けのものを除き、小学校中学年(3、4年生)の分量です。低学年(1、2年生)は0.85倍、高学年(5、6年生)は1.15倍、中学生は1.3倍にした量になります。使用する調味料なども全て記載していますので、ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。

### 給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 爪は短く切っておきましょう
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食台を床に置いたりしないようにしましょう。

### こんだてめい しょう しょくひん ぶんりょう 献立名、使用する食品の分量

<b>23(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>じゃがいものみそしる</b> あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 35 (き) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)  <b>さわらのこうみやき</b> さわら 1 (きれあ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずがじゆ 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き)  <b>ふりかけ</b> ふりかけ 1ふくろ (おこめとやさしい)  <b>キャベツのあまずあえ</b> ロースハム 8 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 10 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き)	<b>ぎゅうにゅう 牛乳</b> 200mLの紙パックが1個つきます。月に1、2回、牛乳の代わりに発酵乳がつかます。
---	---

575 27.9 15.5

ふりかけ (おこめとやさしい)

キャベツのあまずあえ

さわらのこうみやき

じゃがいものみそしる

ごはん

### 三色食品群

食品を栄養素の働きから3つのグループに分類して、赤(あ)、黄(き)、緑(み)で示しています。

### 栄養価

その日の給食のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)です。そのほかの栄養価は、月ごとに平均した値をまとめて記載しています。

### 魚マーク

骨に気をつけて食べましょう。

### 盛り付け図

各学級で給食を配膳するときの参考にしてください。配り方や食べ方のポイントが書いていることもあります。