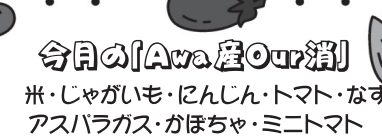




～毎月19日は食育の日です～

日	曜 日	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い							小学校(中学年)						
		しゅしょく	牛乳	お か ず	あ	主 に 血 や 肉 に の	み	主 に 体 の 調 子 を の	き	主 に 熱 や 力 の	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g						
					か	な	る	も	の	ど			え	を	の	も	と	に
					主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主 に 脂 質			
3	月	麦 ご は ん		豚すき丼 すだちずあえ チーズ	ぶた肉	牛乳 わかめ ちりめん チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 大麦 さとう こんにゃく	油 ごま	604	23.5						
4	火	全 粒 粉 パ ン		あつあげのチリソースに ばんさんすう チョコクリーム	ぶた肉 あつあげ チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ほししいたけ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 チョコクリーム	689	24.4						
5	水	ご は ん		阿波のピリからいため だんご汁 ヨーグルト風ゼリー	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ えのきたけ ごぼう	米 大麦 さとう じゃがいも いもだんご こんにゃく ヨーグルトゼリー	ごま油	651	22.9						
6	木	ご は ん		お魚カツ ちゅうか風ブロッコリー がめに パックソース	あじカツ とり肉 ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ	米 大麦 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	626	23.1						
7	金	麦 ご は ん		ハヤシライス フレンチサラダ	ぶた肉 牛肉 白花豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦	油 ドレッシング	618	21.9						
10	月	え び ピ ラ フ		じゃがいもサラダ ちゅうかスープ シークワーサータルト	えび ツナ ウインナー とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えだまめ コーン きゅうり たけのこ ズッキーニ キャベツ	米 じゃがいも シークワーサータルト	油 ドレッシング	628	21.7						
11	火	シュガーパン		なす入りミートスパゲティ ツナサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン さとう スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	700	26.9						
12	水	ご は ん		さんまのおかかに そくせきづけ 切りほし大根のたまごとじ	さんま かつおぶし とり肉 さつまあげ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ほし大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう	ごま 油	655	28.0						
13	木	ご は ん		マーボーどうふ 小松菜のナムル お魚ふりかけ	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	627	24.5						
14	金	コ ッ ペ パ ン		ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ スコッチブロス メープルジャム	ハンバーグ チキン&ポークハム えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう さつまいも じゃがいも メープルジャム	ドレッシング	618	23.1						
17	月	ご は ん		肉じゃが わかめのすのもの ミニトマト	牛肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま	611	21.3						
18	火	さつまいもパン		とり肉のバーベキューソースかけ とうもろこし 小松菜のミルクスープ	とり肉 みそ ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ りんご とうもろこし ほししいたけ	パン さつまいも さとう じゃがいも		637	28.0						
19	水	ご は ん		ぼうぜフライ きゅうりのかおりづけ きんぴらごぼう パックソース	ぼうぜフライ 牛肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり ごぼう	米 大麦 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	651	23.6						
20	木	ご は ん		ホイコーロー かわりポテトサラダ ブルーベリー	ぶた肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ ほし大根 きゅうり ブルーベリー	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	612	24.3						
21	金	ご は ん		とりのからあげ ごまあえ とん汁 たい風味あじつけのり	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	アスパラガス にんじん 小松菜	にんにく キャベツ ほし大根 たまねぎ しいたけ	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	701	27.6						
24	月	ぶ た キ ム チ チャ ー ハ ン		春まき かぼちゃもち入りコンソメスープ	ぶた肉 春まき ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく はくさいキムチ はくさい たまねぎ	米 さとう かぼちゃもち	ごま油 ごま 油	621	20.3						
25	火	小型コッペパン		焼きそば ごぼうとひじきのサラダ 飲むヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 のり ひじき ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	パン ちゅうかめん さとう	油 ドレッシング ごま	652	26.2						
26	水	麦 ご は ん		夏野菜カレー すいかのマスカットゼリーあえ	とり肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす りんご みかん パイン すいか	米 大麦 マスカットゼリー	油	646	18.7						
27	木	麦 ご は ん		ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえ物) ふしめんみそ汁	ツナ たまご かまぼこ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	米 大麦 さとう ふしめん	ごま	655	23.7						
28	金	全粒粉バンズ		セルフメンチカツバーガー (メンチカツ・ボイル野菜) ぎょうざスープ バックケチャップ レモンゼリー	メンチカツ ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ズッキーニ コーン	パン レモンゼリー	油	628	23.6						

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。



今月の「Awa産Our消」
 米・じゃがいも・にんじん・トマト・なす
 アスパラガス・かぼちゃ・ミニトマト
 きゅうり・とうもろこし・ねぎ・にんにく
 スズキーニ・たまねぎ・キャベツ
 ヒーマン・生しいたけ・ほし大根
 ブルーベリー・すいか
 ※天候により変更する
 場合があります。

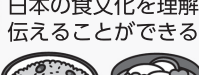
徳島県の郷土料理
～ぶしめんみそ汁～

ぶしめんは、美馬郡つるぎ町半田のそうめん作りで出る副産物です。そうめんをのばす時に長い箸で上下に引っ張ると、竿に当たる部分が平たく節のようになります。その部分が「ぶしめん」です。そうめんとして売れない部分ですが、ムダにせず汁物の具などに利用して、昔から食べられてきました。



食育で育てたい「食べる力」



1 心と体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる 
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心 

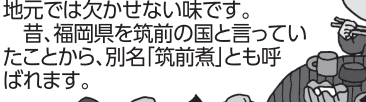


今月の日本味めぐり(福岡県)～がめ煮～

がめ煮は、福岡県を代表する郷土料理です。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方で「寄せ集める」という意味の「がめくりむ」から名付けられた説や、スッポンを野菜と煮たことから始まった「亀煮」と呼ばれる説が以前の由来と言われています。

がめ煮は正月料理としても作られ、地元では欠かせない味です。

昔、福岡県を筑前の国と言っていたことから、別名「筑前煮」とも呼ばれます。



“Awa産Our消Myメニュー”の
入選メニューが登場します♪

5日

「阿波のヒリからため」

(土成中1年生の男の子のメニュー)

入賞作品を給食にアレンジした献立です。