

Table with columns for dates (1-18) and meal items. Includes special sections for '今月のよてい' (Monthly Menu) and '春分の日' (Spring Equinox Day). Each cell lists food items with color-coded nutritional information (Yellow, Red, Green).



給食のレシピ紹介

- 《材料》 (4人分)
ベーコン 40g
玉ねぎ 中1個
人参 1/4本
あさり むき身(缶詰) 40g
マッシュルーム水煮 20g
ほうれん草 1/4束
スパゲティ 1束
豆乳 80ml
みそ 小さじ2
コンソメ 大さじ1
こしょう 少々
水 280ml

- 《作り方》
① ベーコンは1口大に切り、玉ねぎ・人参は薄切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
② 鍋にお湯(分量外)を沸かし、塩とスパゲティを入れてパッケージの表記より1分短くゆで、湯切りをする。
③ フライパンにベーコンを入れ炒め、玉ねぎ・人参・ほうれん草を加え炒める。
④ 水を加え一煮立ちさせ、あさり・マッシュルーム・スパゲティを入れ、Aを加える。
⑤ 最後に豆乳を加え、軽く煮立たせる。
※ 豆乳を加えた後、沸かせすぎると風味がそなわれるので火加減に注意してください。

三色栄養 (黄) 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう) (赤) からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう) (緑) からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)
★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

アンコール献立結果発表!!

10月頃に募集したアンコール献立の各校の結果です。人気のメニューは1、2、3月の献立に出来るだけ取り入れました。アンコールと一緒に届いたメッセージは全て、給食センターのみんなで読ませていただきました。みなさんからのコメントもいくつか紹介します！たくさんの素敵なコメントをありがとうございました。コメントを参考にして、これからの献立も工夫していきたいと思います。1年間ありがとうございました！

	しやま しょうがっこう 城山小学校	みつししやがっこう 三石小学校	さかいしやがっこう 境原小学校	こいの しょうがっこう 恋野小学校	すだ しょうがっこう 隅田小学校	はしもと しょうがっこう 橋本小学校	あやの しょうがっこう あやの台小学校	はしらもと しょうがっこう 柱本小学校	きみ しょうがっこう 紀見小学校	こうやぐち しょうがっこう 高野口小学校	
主 食	1	わかめごはん	たこ 炊き込みごはん	メロンパン	メロンパン	メロンパン	カレーライス	わかめごはん	ひ 冷やしうどん	わかめごはん	カレーライス
	2	メロンパン	カレー	わかめごはん	わかめごはん	カレー	わかめごはん	カレーライス	カレーライス	メロンパン	メロンパン
	3	カレー	メロンパン	カレーライス	うどん	うどん	にく 肉うどん	パエリア	わかめごはん	ひ 冷やしうどん	わかめごはん
お か ず	1	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	ハンバーグ	じゃが 豚キムチ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	あ 揚げぎょうざ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ
	2	ハンバーグ	じゃこサラダ	とりにくりやうり 鶏肉料理	あ 揚げぎょうざ	ふた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	ふた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	あまず にくたんこ 甘酢肉団子	あ 揚げぎょうざ
	3	あ 揚げぎょうざ	さけ 鮭	イカのフリッター	す もの 酢の物	ハンバーグ	はるさめ 春雨スープ	なっとう 納豆	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	にんじん 人参しりしり	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き
デ ザ ー ト	1	りんごシャーベット	りんごシャーベット	タルト	りんごシャーベット	こめ お米のムース	りんごシャーベット	こめ お米のムース	りんごシャーベット	りんごシャーベット	りんごシャーベット
	2	こめ お米のムース	こめ お米のムース	こめ お米のムース	わいとう 冷凍パイ	ショコラケーキ	こめ お米のムース	シャーベット	こめ お米のムース	こめ お米のムース	こめ お米のムース
	3	わいとう 冷凍パイ	わい 大学芋	リンゴのシャーベット	フルー ツ白玉	りんごシャーベット	スイートポテト	フルー ツボンチ	チョコプリン	フルー ツボンチ	フルー ツ白玉
	おうこう しょうがっこう 麻具小学校	せいふ しょうがっこう 西部小学校	かむろ しょうがっこう 学文路小学校	しみず しょうがっこう 清水小学校	こうやぐち ちゅうがっこう 高野口中学校	きみ ひがも ちゅうがっこう 紀見東中学校	すだ ちゅうがっこう 隅田中学校	きみ きたちゅうがっこう 紀見北中学校	はしもと ちゅうがっこう 橋本中央中学校		
主 食	1	カレー	わかめごはん	ふた 豚キムチ丼	うどん	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	
	2	わかめごはん	メロンパン	ホットドッグ	カレー	メロンパン	メロンパン	わかめごはん	メロンパン	メロンパン	
	3	メロンパン	ふた 豚キムチ丼	しそごはん	わかめごはん	カレー	ビビンバ	メロンパン	ビビンバ	カレーライス	
お か ず	1	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあ 唐揚げ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	ふた 豚キムチ	ふた 豚キムチ	ふた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	
	2	ふた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	くじら たつたあ 鯨の電田揚げ	ふた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き	くじら たつたあ 鯨の電田揚げ	からあ 唐揚げ・豚キムチ	ささみカツ	
	3	からあ 唐揚げ	ふた 豚キムチ	ラーメン	ハンバーグ	からあ 唐揚げ	ハンバーグ ナムル にんじん 人参しりしり	とりにく 鶏肉のバリバリ焼き とりにく 鶏肉のスパイシー焼 き	はるさめ 春雨スープ	さば みそに 鯖の味噌煮	
デ ザ ー ト	1	りんごシャーベット	こめ お米のムース	ミルク	こめ お米のムース	こめ お米のムース	こめ お米のムース	こめ お米のムース	こめ お米のムース	こめ お米のムース	
	2	こめ お米のムース	りんごシャーベット	こめ お米のムース	りんごシャーベット	りんごシャーベット	りんごシャーベット	チョコレートケーキ	フルー ツ	フルー ツボンチ フルー ツ白玉	
	3	ゼリー	フルー ツボンチ	りんごシャーベット	ぶどうゼリー	パイナップル フルー ツ白玉	フルー ツヨーグルト	りんごシャーベット	フルー ツボンチ	タルト	

- おいしい給食を作ってくれて、温かいまま届けてくれてありがとうございます。
- いつもいろいろなメニューを考えてくれてありがとうございます。
- おいしすぎてほっぺたが落ちそうです！☆
- 今年で給食が食べられなくなるので、卒業までにお米のムースが食べたいです。よろしくお願ひいたします。
- 野菜は少し苦手なのに、学校のは何故か少しだけ食べられます。
- デザートがある日はすごくテンションが上がって、ご飯が楽しいです。いつもありがとうございます。
- わかめごはんが好きです。
- 野菜系がおいしいです。
- メロンパン・・・フワツとしたもちもちのパンを優しく覆うようなサクツとした外の生地。ほのかな甘みと小麦の香り。すべてが複雑に絡み融合しあうことでできあがる最高の一品。サクツとメロンの皮をかじると中に広がるのはジューシーな小麦の実。まったくメロンとかけ離れた味に感じるが、実は違う。メロンの甘さは、ほのかだ。メロンパンもそうだ。これが、砂糖からできたのかと思うほど甘さの強調がない。甘さと小麦が一体化し、最高の一品「メロンパン」が完成する。主食～デザートでの1～3位すべてをメロンパンにしているが、これにも理由がある。メロンパンは時には主食、時にはおかず、はたまた時にはデザートにもなる。これもメロンパンのほのかな甘みが作り出している。これこそが、メロンパンが老若男女に愛される理由である。ぜひとも、この私の思いが届いてほしい。お願ひします！！

