



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



3月 よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

3月3日(月)				3月4日(火)				3月5日(水)				3月6日(木)			
バターパン 牛乳 チリコンカン 切干大根のごまマヨサラダ				ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ゆずおなか和え 城陽市の白菜を使用!				ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 鶏肉のこはくあげ 新メニュー				麦ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かみかみ肉みそ丼 日本味めぐり・栃木県			
食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量			
(黄) バターパン	1	こ	(黄) 精白米	75	g	(黄) 精白米	75	g	(黄) 精白米	68	g	(黄) 精白米	7	g	
(赤) 牛乳	1	本	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 牛乳	1	本	(黄) 麦	7	g	
(赤) ミックスビーンズ	14	g	(赤) 豚肉スライス	23	g	(赤) 油揚げ	7	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 干しわかめ	0.4	g	
(赤) 豚肉スライス	14	g	(赤) さつま揚げ	14	g	(緑) 大根	20	g	(赤) 豆腐	20	g	(赤) 豆腐	20	g	
(黄) じゃが芋	35	g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	25	g	(緑) えのきたけ	7	g	(赤) 玉ねぎ	25	g	(赤) 豆腐	20	g	
(緑) 人参	10	g	(緑) 大根	65	g	(緑) 人参	10	g	(緑) 玉ねぎ	25	g	(緑) 人参	10	g	
(緑) 玉ねぎ	50	g	(緑) 人参	30	g	(緑) 白菜	35	g	(緑) えのきたけ	8	g	(緑) 人参	10	g	
(緑) トマト水煮	4	g	(緑) (冷) 三度豆	5	g	(緑) 青ねぎ	3.5	g	(緑) えのきたけ	8	g	(緑) えのきたけ	8	g	
濃口しょうゆ	4.8	g	濃口しょうゆ	4	g	(赤) 中辛みそ	7	g	(緑) 青ねぎ	4	g	(緑) 青ねぎ	4	g	
トマトケチャップ	9	g	淡口しょうゆ	1.7	g	(赤) こうじみそ	1.3	g	塩	0.05	g	淡口しょうゆ	4.8	g	
トマトピューレ	3	g	みりん	1	g	(赤) こうじみそ	1.3	g	だし昆布	0.7	g	だし昆布	0.7	g	
(黄) 三温糖	0.02	g	(黄) 三温糖	1.5	g	削り節	2.5	g	削り節	1.8	g	削り節	1.8	g	
チリパウダー	0.02	g	水	40	g	水	95	g	水	110	g	水	110	g	
カレー粉	0.18	g	(緑) 白菜	32	g	(赤) 鶏肉むね(唐揚げ小)	53	g	(赤) 豚肉ミンチ	27	g	(赤) 豚肉ミンチ	27	g	
水	45	g	(緑) こまつな	8	g	(緑) しょうが	1.5	g	(緑) かんぴょう	1.8	g	(緑) かんぴょう	1.8	g	
(緑) 切り干し大根	3	g	(緑) 緑豆もやし	16	g	酒	1	g	(緑) キャベツ	10	g	(緑) キャベツ	10	g	
(緑) きゅうり	10	g	(赤) 花かつお	0.8	g	濃口しょうゆ	1.5	g	(緑) 玉ねぎ	42	g	(緑) 玉ねぎ	42	g	
(緑) 人参	5	g	濃口しょうゆ	1.7	g	淡口しょうゆ	1.5	g	(緑) 人参	10	g	(緑) 人参	10	g	
(赤) ポンレスハムスライス	10	g	(緑) ユズ果汁	0.5	g	(黄) 米粉	8	g	(緑) ピーマン	8	g	(緑) ピーマン	8	g	
(黄) 白すりごま	0.6	g			(黄) 米油(揚げ油)	4	g	(緑) しょうが	1.6	g	(緑) しょうが	1.6	g		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5	g			「こはくあげ」とは? 魚や肉に、しょうゆやショウガで下味をつけて、カリッとあげた料理です。色が、「琥珀(こはく)」と呼ばれるあめ色の宝石に似ていることが、名前の由来です。今回は、しっかりかんで口の筋肉をきたえてほしいので、鶏のムネ肉でこはくあげを作ります!			(赤) おろしにんにく	1.1	g	(赤) おろしにんにく	1.1	g		
濃口しょうゆ	0.6	g						(赤) 赤みそ	6.8	g	(赤) 赤みそ	6.8	g		
(黄) 三温糖	0.2	g						濃口しょうゆ	1.5	g	濃口しょうゆ	1.5	g		
塩	0.08	g						(黄) 上白糖	2.5	g	(黄) 上白糖	2.5	g		
こしょう	0.01	g						みりん	2.5	g	みりん	2.5	g		
					酒	1.2	g	酒	1.2	g					
								トウバンジャン	0.12	g	トウバンジャン	0.12	g		
								(黄) でんぷん	1	g	(黄) でんぷん	1	g		
								水	3	g	水	3	g		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	630	23.2	24.5		522	22.9	14.4		577	26.7	18.7		534	20.5	14.8
3月7日(金)				3月10日(月)				3月11日(火)				3月12日(水)			
ごはん 牛乳 さつまいもスープ かますの唐揚げ 水菜のおひたし 城陽市の白菜を使用!				食パン 牛乳 りんごジャム クリームシチュー ブロッコリーのおかか和え				ごはん 牛乳 肉団子のスープ さばのみそ煮				ごはん 牛乳 ポークカレー きゅうりとキャベツのサラダ			
食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量			
(黄) 精白米	75	g	(黄) 食パン	1	枚	(黄) 精白米	75	g	(黄) 精白米	75	g				
(赤) 牛乳	1	本	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 牛乳	1	本				
(黄) さつまいも	20	g	(黄) りんごジャム	1	こ	(赤) 鶏団子	30	g	(赤) 豚肉スライス	28	g				
(緑) 玉ねぎ	30	g	(赤) 鶏肉	19	g	(黄) ビーフン	2	g	塩	0.05	g				
(緑) 人参	10	g	(赤) ショルダーベーコン	9	g	(緑) 人参	10	g	こしょう	0.01	g				
(赤) ショルダーベーコン	9	g	(緑) 人参	20	g	(緑) チンゲンサイ	10	g	カレー粉	0.15	g				
(緑) いら	4	g	(黄) じゃが芋	25	g	(緑) 玉ねぎ	20	g	カレー粉	0.15	g				
冷凍ブイヨン(特)	5	g	(緑) 玉ねぎ	45	g	(緑) たけのこ水煮	10	g	ローレル	0.03	g				
濃口しょうゆ	1	g	(緑) (冷)むき枝豆	5	g	冷凍ブイヨン(特)	5	g	(緑) セロリ	4	g				
淡口しょうゆ	2	g	(黄) バター	5	g	淡口しょうゆ	2.4	g	(緑) しょうが	0.5	g				
塩	0.25	g	(黄) 小麦粉	5	g	塩	0.3	g	(緑) おろしにんにく	0.3	g				
こしょう	0.02	g	(赤) 脱脂粉乳	3.2	g	こしょう	0.02	g	(緑) 人参	20	g				
水	105	g	(赤) 粉チーズ	1	g	(黄) でんぷん	0.2	g	(黄) じゃが芋	40	g				
(赤) 粉付かます開き(30~35g)	1	切	(黄) 上白糖	0.3	g	水	100	g	(緑) 玉ねぎ	40	g				
(黄) 米油	3	g	塩	0.5	g	(赤) さばのみそ煮(50g)	1	こ	アレルギーフリーカレーフレーク	15.5	g				
(緑) みずな	7	g	こしょう	0.02	g			トマトケチャップ	1	g					
(緑) 白菜	20	g	冷凍ブイヨン(特)	7	g			ガラムマサラ	0.02	g					
(緑) 人参	5	g	水	70	g			ウスターソース	1.1	g					
(黄) 三温糖	0.3	g	(緑) ブロッコリー	17	g			水	85	g					
濃口しょうゆ	0.5	g	(緑) キャベツ	10	g			(緑) きゅうり	10	g					
淡口しょうゆ	0.9	g	(緑) 人参	10	g			(緑) キャベツ	30	g					
(黄) 白すりごま	0.35	g	濃口しょうゆ	1.1	g			(緑) (冷)ホールコーン	8	g					
(黄) 白すりごま	0.35	g	淡口しょうゆ	1	g			塩	0.2	g					
			(黄) 三温糖	0.2	g			こしょう	0.01	g					
			(赤) 花かつお	1	g			(黄) 三温糖	0.3	g					
							濃口しょうゆ	1.5	g						
							酢	1.4	g						
							(黄) 米油	0.2	g						
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	528	20.2	15.3		638	25.8	22.7		594	24.5	20		577	19.8	16.8

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



3月 よていこんだて表



3月13日(木)			3月14日(金)			3月17日(月)			3月18日(火)		
ごはん 牛乳 春豚汁 親子そばろ丼 型抜きチーズ <small>新メニュー</small>			ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 梅おかつサラダ <small>城陽市の梅を使用!</small>			コッペパン 牛乳 ミルメークココア ふわふわ卵スープ ポークフランク ボイルキャベツ(ケチャップ味)			赤飯 牛乳 赤だし 鱈のレモンしょうゆかけ こまつなのおひたし		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) コッペパン	1 こ		(黄) アルファ化赤飯	70 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		ごま塩	1 こ	
(赤) 豚肉スライス	13 g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	58 g		(黄) ミルメークココア液体	1 こ		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) (冷) 豆腐	15 g		(赤) 豚肉スライス	20 g		(赤) ショルダーベーコン	10 g		(赤) 豆腐	40 g	
(緑) 人参	5 g		(緑) 玉ねぎ	27 g		(緑) 玉ねぎ	20 g		(緑) えのきたけ	10 g	
(緑) キャベツ	22 g		(緑) 人参	22 g		(緑) 人参	10 g		(赤) 干しわかめ	0.7 g	
(赤) 干しわかめ	0.3 g		(緑) 干しいたけ	0.7 g		(緑) キャベツ	20 g		(緑) 人参	10 g	
(緑) 青ねぎ	3 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(赤) 冷凍液卵	15 g		(緑) 青ねぎ	5 g	
(赤) 中辛みそ	7 g		(緑) しょうが	0.4 g		冷凍ブイヨン(粉)	6 g		(赤) 赤みそ	6 g	
(赤) こうじみそ	1.2 g		濃口しょうゆ	0.75 g		淡口しょうゆ	3 g		(赤) 豆みそ	2 g	
削り節	2.5 g		淡口しょうゆ	5.3 g		塩	0.3 g		削り節	2 g	
水	115 g		(黄) 三温糖	1.1 g		こしょう	0.02 g		だし昆布	1.5 g	
(赤) 冷凍液卵	20 g		みりん	2.2 g		(黄) でんぷん	1 g		水	100 g	
(黄) 米油	0.8 g		酒	1 g		(赤) ポークフランク(40g)	1 本		(赤) 粉付き鱈(50g)	1 切	
(赤) 鶏肉ミンチ	33 g		(黄) でんぷん	1.3 g		(赤) キャベツ	30 g		(黄) 米油(揚げ油)	5 g	
(黄) 米油	0.4 g		削り節	1.7 g		カレー粉	0.07 g		レモン汁	2 g	
(緑) 玉ねぎ	30 g		水	45 g		トマトケチャップ	4.6 g		(黄) 三温糖	4 g	
(緑) 人参	10 g		(緑) キャベツ	25 g		こしょう	0.01 g		濃口しょうゆ	4 g	
(緑) 干しいたけ	0.8 g		(緑) きゅうり	7 g					(緑) こまつな	13 g	
(緑) しょうが	0.4 g		(緑) 人参	5 g					(緑) 人参	4 g	
(緑) (冷) 三度豆	10 g		(赤) 鶏ささみ水煮	5 g					(緑) 緑豆もやし	23 g	
濃口しょうゆ	2.4 g		(赤) 花かつお	0.9 g					(赤) 花かつお	0.75 g	
淡口しょうゆ	2.4 g		(黄) 三温糖	0.9 g					濃口しょうゆ	2 g	
(黄) 三温糖	2 g		淡口しょうゆ	0.7 g					(黄) 三温糖	0.5 g	
みりん	2.5 g		(緑) 梅肉	1.2 g							
水	20 g										
(赤) きざみのり(0.5g)	1 こ										
(赤) 型抜きチーズ(10g)	1 こ										

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	608	27.5	20.8		558	25	17.3		656	26.4	27.2

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個: **たいへんよくがんばりました**
- 4~6個: **よくがんばりました**
- 1~3個: **もうすこしがんばりましょう**
- 0個: **まずはたべることがすきになりましょう**

春休みも! 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。給食の牛乳1本には、227mgのカルシウムが含まれており、小学校高学年で1日にとりたい量の30%をとることができます。カルシウムは小魚や青菜にも多く含まれていますが、牛乳のカルシウムの方が吸収率が高いという研究結果があります。



カルシウムは、骨や歯の材料になります。成長期にたくさんのカルシウムを骨にたくわえておくことで、年をとっても丈夫な骨を保つことができます。給食がなくなる春休みも、牛乳やチーズやヨーグルトなど乳製品をしっかりとって、カルシウム貯金をしましょう!

作ってみよう! 牛乳プリン

<材料> 牛乳 400cc 砂糖 30g ① 小さい器に粉ゼラチン、水を入れ、電子レンジで20秒加熱する
 ② 小鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱する
 粉ゼラチン 5g ③ ①を②に入れて、よく混ぜる
 水 大さじ2 ④ 器に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やす

<作り方>

1年間ありがとうございました!

給食を通して、さまざまな食べ物に親しみをもち、食を楽しむ経験をし、世界を広げていってほしいと願いを込めて、1年間安心安全な給食の提供に努めてまいりました。春休みには、新年度に向けての準備を進めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

