




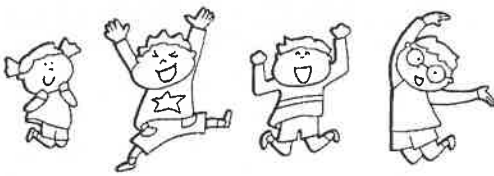


しょうがっこう ねんせい  
く 小学校1年生

福童小 北六番丁小 遠見塚小  
南小泉小 東六番丁小 幸町小  
鶴谷東小 運坊小路小 若林小 沖野東小

令和5年度 4月分 予定献立盛り付け表

たかきごがっこうきゅうしよく  
高砂学校給食センター

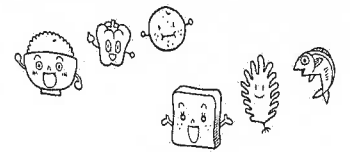
月	火	水	木	金	
 <p><b>ごにゅうがく おめでとう ございます</b></p>	<p>まいにちの きゅうしよくを、たのしみにしていてくださいね!</p> 		<p><b>*しよっきの しゅるい*</b></p> <p>あさざら (グリーン)    ふかざら (ピンク)</p> <p>こざら (ブルー)</p> <p>しるわん (イエロー)</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの りょうりには アルミカップを つかいます。</p>		
<p>毎月19日は「食育の日」です。</p>	<p>11 <b>とくべつこんだて</b></p> <p>せわり コッペパン</p> <p>「せわりコッペパン」に「ウインナーソーゼン」はさんでたべよう!</p> <p>牛乳</p> <p>パイナップルのかんづめ</p> <p>ウインナーソーゼンのケチャップソースかけ(2ほん)</p> <p>牛乳</p> <p>ごにゅうがくおめでとうございます。きょうからきゅうしよくがはじまります。きょうとあしたは、きゅうしよくになれるための、1ねんせいとくべつのごんだてです。</p>	<p>12 <b>とくべつこんだて</b></p> <p>バターロールパン</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいも コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>あしたからのきゅうしよくは、ほかのがくねんとおなじこんだてになります。たのしみになってくださいね。</p>	<p>13</p> <p>アーモンド コール スロー</p> <p>牛乳</p> <p>わかさぎ フリッター (2ほん)</p> <p>「よこわりまるパン」に「てりやきハンバーグ」をさんで「てりやきハンバーガー」にしておたべよう!</p> <p>牛乳</p> <p>ペンネとツナのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>牛乳</p> <p>「わかさぎ」は、ほねやはをじょうぶにしてくれるえいようがおおいさかなです。よくかんで、まるごとたべましよう。</p> <p>みやぎけんでは、いちごのさいばいがさかんです。わたりちようなどでおおつくられています。</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>「よこわりまるパン」に「てりやきハンバーグ」をさんで「てりやきハンバーガー」にしておたべよう!</p> <p>牛乳</p> <p>ペンネとツナのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>牛乳</p>	
<p>17</p> <p>ごまいり そくせきづけ</p> <p>牛乳</p> <p>あかうおの たつたあげ</p> <p>あまなつ みかん</p> <p>あぶらふと じゃがいもの みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>「わかめごはん」は、にんきのごはんです。ぜんぶたべられるかな?</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>ごまつなの サラダ</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>ホキフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>ABCマカロニ</p> <p>「ごめパン」は、こむぎごだけでつくったパンよりもモチモチしていて、よくかむとあまくておいしいです。</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにくと やさいの ぶりからいため</p> <p>牛乳</p> <p>★ めだまやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>わかめスープ</p> <p>「めだまやき」は、きゅうしよくセンターで、たまごを1こ1こアルミカップにわって、やいています。</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ごますあえ</p> <p>牛乳</p> <p>かつおの あげに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>「かつお」は、えいようたっぷりのさかなです。あまからいたれをからめて、たべやすいあじにしました。</p>	<p>21 <b>・にゅうがく・しんきゅうお祝いごんだて・</b></p> <p>牛乳</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>フライドチキン</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトパン</p> <p>フルーツゼリー (いちご)</p> <p>牛乳</p> <p>ラビオリの スープ</p> <p>牛乳</p> <p>きょうは、みなさんのにゅうがくをおいおいするこんだてです。いちごゼリーをたべてみんなでおいおいしましょう。</p>	
<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>ごもくきんびら</p> <p>牛乳</p> <p>ぎんざけの しおやき</p> <p>牛乳</p> <p>にらたま みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープ フルーツ</p> <p>「ぎんざけ」は、やわらかくてたべやすいです。きょうは、しおをふってやきました。</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそう サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>フライビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>ようなしの かんづめ</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティ ポロネーゼ</p> <p>牛乳</p> <p>小こめパン</p> <p>「フライビーンズ」は、きゅうしよくのにんきメニューです。よくかんでたべてくださいね。</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごの ごまがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいの ちゅうかに</p> <p>牛乳</p> <p>「ぶた」は、ごはんとはんぶんよけてからかけるとごぼれませんよ。</p> <p>「ごはんにかけて「ちゅうかはん」にしてたべよう!</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの いために</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの さいきょうやき</p> <p>牛乳</p> <p>あまなつ みかん</p> <p>牛乳</p> <p>けんちんじる</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>「けんちんじる」は、とうふやこんにやく、いろいろなやさいのはいった、しょうゆあじのしるものです。</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>フレッシュサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンカツ</p> <p>牛乳</p> <p>しょうパン</p> <p>牛乳</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>牛乳</p> <p>パンケーキポタージュ</p> <p>牛乳</p> <p>これまでのきゅうしよくはいかがでしたか?あしたからゴールデンウィークですが、やすみのひも、しっかりたべてげんきにすごしてくださいね。</p>	
<p><b>たべもののはたらき</b></p> <p>たべものは、からだのなかでのおもなはたらきによって、3つのグループにわけられます。3つのグループのたべものを、バランスよくたべましよう。</p>					
<p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>きのグループ</p>  <p>こめ、パン、めんるい、いもい、あぶら、さとう など</p>		<p>おもにからだをつくるもとになる</p> <p>あかのグループ</p>  <p>にく、さかな、たまご、まめ、まめせいひん、牛乳、にゅうせいひん、ごきかな、かいそうなど</p>	<p>おもにからだのちよれきをとのえるもとになる</p> <p>みどりのグループ</p>  <p>やさい、くだもの、きのこなど</p>		
					

# 令和5年度 4月分 予定献立盛り付け表

毎月19日は「食育の日」です。

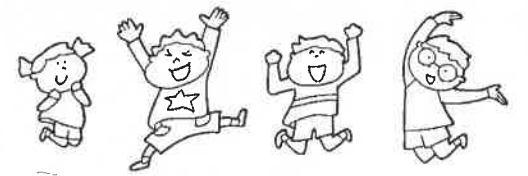
月	火	水	木	金
<p>まいにちのきゅうしよくを たのしみにしていきましょう！</p> <p><b>*食器の種類*</b></p> <p>あさざら(グリーン)    ふかざら(ピンク)</p> <p>ごはん    こざら(ブルー)    しるわん(イエロー)</p> <p>★マークの料理には、アルミカップを使用します。</p>				
<p>11</p> <p>「せわりコッペパン」に「ウインナーソーセージ」はさんでたべよう！</p> <p>「せわりコッペパン」のあんづめ</p> <p>コーンとえだまめのソテー</p> <p>ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2人分)</p> <p>牛乳</p> <p>たまごスープ</p>	<p>12</p> <p>だいこんときゅうりのちゅうがづけ</p> <p>さつまいもコロケ</p> <p>オレンジ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>アーモンドコールドスロー</p> <p>わかさぎフリッター(2人分)</p> <p>わぎごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p>	<p>14</p> <p>「よこわりまるパン」に「てりやきハンバーグ」をさんで「てりやきハンバーガー」にしてたべよう！</p> <p>ペンネとツナのソテー</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>いちご(2こ)</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p>	<p>15</p> <p>宮城県は、いちご栽培がさかんです。互理町や山元町、石巻市などでも栽培されていて、「もういちご」や「にこにこベリー」などの品種があります。</p>
<p>17</p> <p>ごまいりそくせきづけ</p> <p>あかうおのたつたあげ</p> <p>あまなつみかん</p> <p>あぶらふとじゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p>	<p>18</p> <p>こまつなのサラダ</p> <p>ソース</p> <p>ホキフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>ABCマカロニ</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにくとやさいのピリからいため</p> <p>★めだまやき</p> <p>オレンジ</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p>	<p>20</p> <p>ごまずあえ</p> <p>かつおのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>21</p> <p>「にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて」</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ソフトパン</p> <p>フルーツゼリー(いちご)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ラビオリのスープ</p>
<p>24</p> <p>ごもくきんびら</p> <p>ぎんざけのしおやき</p> <p>にらたまみそしる</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>25</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>フライビーンズ</p> <p>ようなしのかんづめ</p> <p>牛乳</p> <p>小こめパン</p> <p>スパゲッティポロナーゼ</p>	<p>26</p> <p>パンサンスー</p> <p>きびなごのごまがらめ</p> <p>ごはんにかけて、「ちゅうがはん」にしてたべよう！</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのちゅうかに</p>	<p>27</p> <p>ひじきのいために</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あまなつみかん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>28</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ハムカツ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>しょうパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>パンキンポタージュ</p>
<p>「ぎんざけ」は、宮城県志津川で養殖されているものが有名です。身がやわらかく、おいしい鮭です。</p>	<p>「ホキ」は、深海魚です。白身魚であつさりとした味なので、今日のようなフライにもあつらふも合います。</p>	<p>「めだまやき」は、約4000人分の卵を給食センターで1個1個割って焼いています。</p>	<p>「かつお」は、早く泳ぐための筋肉が発達していて、栄養も豊富です。宮城県でも水揚げされます。</p>	<p>今日は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさん進級おめでとうございます。いちごゼリーを食べてお祝いしましょう。</p>
<p>「バンサンスー」は、春雨の入った中華風のサラダです。ツルツルして食べやすいです。</p>	<p>「米粉パン」は、かめばかむほど米粉の甘みを感じることができます。よくかんで食べてみてください。</p>	<p>給食の「ごはん」は、宮城県産の『ひとめぼれ』を使用しています。</p>	<p>給食のパンは、国産小麦粉を100%使っています。そのうち、50%は宮城県産の小麦粉です。</p>	

## たべもののはたらき



たべもの からだ なか  
食食物は、体の中での  
おもなはたらきによって、  
3つのグループに分けら  
れます。  
3つのグループの食食物  
を、バランスよく食べま  
しょう。

おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちようしを とどめるもとになる
きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ
こめ、パン、めんい、 いもい、あぶら、きとう など	にく、さかな、たまご、 まめ、まめせいひん、 たまごせいひん、ちゅうせいひん、 こさかな、かいそうなど	やさい、くだもの、 きのこなど





	月	火	水	木	金
毎月19日は食育の日です	1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26
	29	30	31	今月の目標	
	<p><b>食育の大切さを知ろう</b></p> <p>生活リズムを整え、朝・昼・夜しっかり食べて健康に過ごしましょう。特に、朝ごはんは「一日の活動源」です。毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>				

1

牛乳

おひたし

あかうおのごまだれかけ

なまあげとしめじのみそしる

ごはん

2

牛乳

コーンとえだまめのソテー

ぶたにくのガーリックやき

バターロールパン

コンソメスープ

ごはん

3

牛乳

憲法記念日

ごはん

4

牛乳

みどりの日

ごはん

5

牛乳

こどもの日

ごはん

生揚げは、豆腐を油で揚げて作られます。体を作るもとになる栄養が多いです。

ガーリックとは、にんにくのことです。にんにくのかおりは「アリシン」という栄養で、疲れを取るはたらきがあります。

8

牛乳

かいそうサラダ

あげしゅうまい(2こ)

みそはるさめスープ

ごはん

9

牛乳

こうみづけ

さばのやくみたれかけ

のっぺいじる

ごはん

10

牛乳

「G7」にちなんだごんで

チリコンカン

たらのバジルやき

オレンジせわりコッペパン

ABCマカロニスープ

ごはん

11

牛乳

ごまあえ

とりのからあげ

あまなつみかん

かきたまじる

ごはん

12

牛乳

だいこんサラダ

きびなごのごまがらめ

小ミルクパン

ヨーグルト

やきそば

ごはん

入氣の中華料理の献立です。みそ春雨スープには、ねりごまが入っていて、味にコクがあります。

さばは、世界中の海で獲れて、世界中の人に食べられていいる魚です。

仙台市で開催される「G7 科学技術大臣会合」にちなんで、アメリカの料理「チリコンカン」を献立に取り入れました。

高砂センターが作るごまあえは、すりごまだけでなく、ねりごまも使って作ります。

入氣のやきそばのおいしさの秘密は、野菜をたっぷり使っとうま味を出すことです。

15

牛乳

端午の節句にちなんだごんで

たけのこのにもの

さけのしおやき

グレープフルーツ

けんちんじる

ごはん

16

牛乳

わかめのしょうがあえ

ヒレカツ

アーモンドいりござかな

ひきなじる

ごはん

17

牛乳

グリーンサラダ

えびフリッター(2~3こ)

オレンジしょくパン

ブルーベリージャム

しろいんげんまめのポタージュ

ごはん

18

牛乳

青菜まつりにちなんだごんで

ささかまぼこのしょうがやき

ひじきのいために

あぶらふとじゃがいものみそしる

ごはん

19

牛乳

こまつなのサラダ

フライビーンズ

ようなしのかんづめ

小ココアパン

キャベツとベーコンのスパゲッティ

ごはん

まっすぐ元気に育つよう願いをこめて「たけのこ」をつかっただ献立にしました。

ひきな汁の「ひきな」は、せん切りにした野菜のことをいいます。野菜のほかにも、油揚げやこんにやくも入れました。

えびの赤い色は、「アスタキサンチン」という栄養です。病気を予防する効果があります。

仙台・青菜まつりにちなんで、宮城県の特産品「ささかまぼこ」と「蒲ふ」を使った献立にしました。

スパゲッティは、イタリアで生まれた料理です。今日はキャベツやたまねぎなど野菜をたっぷり使って作りました。

22

牛乳

そくせきづけ

さめのごまみそかけ

オレンジ

こんさいじる

ごはん

23

牛乳

チンゲンサイとコーンのソテー

ミートボール(2こ)

カレーにのせて「ミートボールカレー」にしたいですよ!

やさしいカレー

むぎごはん

ごはん

24

牛乳

フレンチサラダ

ホキフライ

りんご

パインアップル

しょくパン

いちごジャム

ラビオリのスープ

ごはん

25

牛乳

やさしいアーモンドあえ

わかさぎフリッター(2ほん)

じゃがいものそぼろに

ごはん

26

牛乳

パンネとツナのソテー

とりにくのマスタードやき

こめこパン

ミネストローネ

ごはん

さめは、宮城県気仙沼市でたくさん獲れる魚です。今日の「さめのごまみそかけ」も宮城県産です。

チンゲンサイは、実ははくさいの仲間です。茎の部分の形が、はくさいによく似ています。

パインアップルは、形が松ぼっくり(パインコーン)に似ていて、りんご(アップル)のように甘酸っぱいので、この名前が付けられました。

アーモンドの実は、桜のような花を咲かせる木から収穫されます。おにも、アメリカから輸入されます。

パンネは、イタリア生まれの食品で、万年筆のペン先に形が似ていることから名付けられました。

29

牛乳

キャベツときゅうりのしそあえ

だいがくいも

れいとうみかん

にくどうふ

ごはん

30

牛乳

ごますあえ

かつおのあげに

わかめと豆腐のみそしる

ごはん

31

牛乳

ポテトバターソテー

てりやきハンバーグ

オレンジ

よこわりまるパンにはさんでたべよう!

やさしいスープ

ごはん

今月の目標

食事の大切さを知ろう

ごはん

今月の目標

食器の種類

浅皿(グリーン)

深皿(ピンク)

小皿(ブルー)

汁わん

ごはん

入氣の冷凍みかん、今年度初登場です!夏にかけて登場するので、これからも楽しみに。

かつおは、あたたかい海を好む魚です。夏になると、西日本の方から宮城沖に向かって泳いできます。

じゃがいもには、ビタミンという栄養が多いです。肌を守ったり、風邪を予防したりしてくれます。

毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。

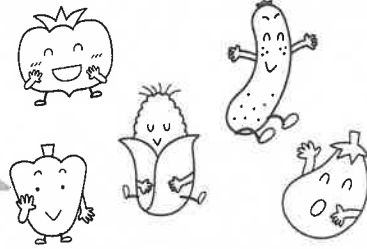
★マークの料理にはアルミカップを使用します。



月	火	水	木	金
<p>6月は「せんだいっ子給食月間」です。</p> <p>今月は宮城県内で作られた食材を積極的に給食に取り入れています。生産者の方が心をこめて作った食材に感謝しながら残さず食べましょう。</p>	<p>ごはん・パン・牛乳は、宮城県内で作られた食材を使っています。</p> <p>ごはん: 宮城県産の「ひとめぼれ」100% パン: 国産小麦100% そのうち半分は宮城県産小麦「夏黄金」と「シラネコムギ」(米粉パンの米粉は宮城県産「ひとめぼれ」) 牛乳: 宮城県産の牛乳</p>	<p>しよき しゆるい *食器の種類*</p> <p>浅皿 (グリーン) 深皿 (ピンク) 小皿 (ブルー) 汁わん</p> <p>ごはん 汁わん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>2</p> <p>ソフトパン</p> <p>牛乳</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>2</p> <p>ソフトパン</p> <p>牛乳</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>小ミルクパン</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>むぎごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>しょくパン</p> <p>牛乳</p>
<p>ひじきは、涼のグループの食品で、骨や歯のもとになる栄養が豊富です。約1万年前の縄文時代から食べられているそうです。</p>	<p>鶏肉の竜田揚げに、炒麺やしょうゆ、酢などで作ったタレをかけました。酢には、疲れを取るはたらきがあります。</p>	<p>きつねうどんのおいしさのポイントは、油揚げを甘辛いタレで煮て味付けをしてから、汁に加えていることです。</p>	<p>卵には、たんぱく質のほかに、さまざまなビタミン類がバランスよく含まれています。</p>	<p>メロンは今が旬の果物です。宮城県では、岩沼市や東松島市などで作られています。</p>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>牛乳</p>
<p>白豆は、いんげん豆の仲間です。名前の通り、白い花を咲かせます。ほんのり甘くてやさしい味がします。</p>	<p>こんぶには、うま味成分がたくさん含まれています。よくかんで食べると、うま味がどんどん感じられます。</p>	<p>宮城県の特産品「さめ」と「パプリカ」を使った献立です。どちらも宮城県が日本で一番多く漁獲・生産しています。</p>	<p>呉汁の「呉」は、大豆をすりつぶしたもののことです。いつものみそ汁に呉が加わって、まるやかな味になります。</p>	<p>じゃがいもには、ビタミンCという栄養が豊富です。食べる時肌を守るはたらきがあります。</p>
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>バターロールパン</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>しょくパン</p> <p>牛乳</p>
<p>「四川」とは、中国にある辛い料理が有名な地域の名前です。給食では、ピリ辛味に仕上げられています。</p>	<p>宮城県の特産品「さめ」と「パプリカ」を使った献立です。どちらも宮城県が日本で一番多く漁獲・生産しています。</p>	<p>ペペロンチーノはイタリアのバスタ料理です。にんにくと唐辛子をオリーブオイルで炒めて、香りを出すのがポイントです。</p>	<p>ごまには、質の良い油が含まれていて、病気を予防する力があるといわれています。</p>	<p>ブルーベリーのむらさき色は、アントシアニンという栄養の色で、目の疲れを取るはたらきがあります。</p>
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>小ココアパン</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>こめこパン</p> <p>牛乳</p>
<p>根菜とは、「根」などの地中にうまった部分を食べる野菜のことで、体の調子を整える栄養が多いです。</p>	<p>しそは、夏が旬の葉野菜です。さっぱりとした香りと味わいには、食欲が出たり、疲れを取ったりするはたらきがあります。</p>	<p>人気のフライビーンズは、水で戻した大豆にでん粉を付けて、油で揚げます。お家の人と一緒に作ってくださいね。</p>	<p>タンタン春雨スープは、細りごまのkokya、コチジャンのピリッとした辛みで、食欲が増します。</p>	<p>宮城県産の栄養を使ってリゾットを作りました。リゾットはイタリア料理で、お米や野菜などを炒めてからスープで煮込む料理です。</p>

毎月19日は食育の日です

なつやさいを  
しょくじにとりいれて、  
あついなつをのりきろう！




仙台空襲

「仙台空襲」は、昭和20年7月10日にありました。当時の食事は食料不足のため、ごはん・いも類・豆類・いわし・すいとんなどが中心でした。仙台空襲について考えるため、当時食べられていた『すいとん汁』が10日の給食に登場します。戦争中の生活を思い浮かべ、毎日食事ができることに感謝し、残さずに食べましょう。

毎月19日は  
食育の日  
です

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>キャベツのあまずあえ</p> <p>あかうおのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>ぶたじる</p> <p>牛乳</p>	<p>ひじきのいために</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>ごはん</p> <p>うーめんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>こまつなのサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>しょうパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>きゅうりのピリからづけ</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくどうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>ペンネアラビアータ</p> <p>たらのバジルやき</p> <p>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>7月7日の七夕にちなんで献立です。天の川をイメージした「うーめん汁」を作りました。ゼリーは、レモン味とぶどう味の2層になっています。</p>	<p>ローリエの葉やパセリをつけて、スープに香り付けをしました。これは、フランス料理などで使われる調理方法です。</p>	<p>きゅうりは、夏が旬の野菜です。きゅうりの実の生長はとても早く、一晩で10cmくらい大きくなることもあります。</p>	<p>「アラビアータ」とは、赤とうからしの辛味をきかせた、トマトソースのことです。給食では、ピリ辛で食べやすい味付けにしています。</p>	
10	11	12	13	14
<p>ごまいりそくせきづけ</p> <p>ししゃものてんぷら(2ほん)</p> <p>むぎごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>もやしときゅうりのしおだれあえ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>コーンとえだまめのソテー</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>牛乳</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>だいこんサラダ</p> <p>フライピーズ</p> <p>牛乳</p>
<p>今日は仙台空襲について考える献立です。放送資料で詳しく説明するので、聞いてみてくださいね。</p>	<p>もやしときゅうりの塩だれ和えは、人気メニューの一つです。塩だれに入っている「にんにく」は、疲れをとったり、風邪から守ってくれます。</p>	<p>夏が旬のとうもろこしと枝豆には、ビタミンCが多く、肌の調子を整えてくれます。日焼けしやすい季節にぴったりです。</p>	<p>海藻サラダには、キャベツやきゅうりの他に、たくさんの種類の海藻や、コリコリとした食感のきくらげが入っています。何種類の海藻を見つけられるかな？</p>	
17	18	19	20	
<p>海の日</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こまつなのちゅうかあえ</p> <p>あげしゅうまい(2こ)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>ハムカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p>	<p>*食器の種類*</p> <p>浅皿(グリーン)</p> <p>深皿(ピンク)</p> <p>小皿(ブルー)</p> <p>汁わん</p> <p>牛乳</p>	
<p>五目きんぴらの「ごぼう」には、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富です。</p>	<p>ワンタンは、中国の「点心」という料理の一つです。給食では、中華風のスープにワンタンの皮をうかべました。</p>	<p>旬のトマトを使ってミネストローネを作りました。旬の野菜には、その季節を元気に過ごすために必要な栄養が含まれています。夏休みの間も、旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。</p>	<p>★マークの料理にはアルミカップを使用します</p>	

令和5年度 8・9月分予定献立盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>お月見は、旧暦の8月15日に月を見て収穫に感謝する行事です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」「芋名月」などと呼ばれます。作物の収穫に感謝する気持ちを込めて、月に見立てただんごや枝豆、里いも、すずきなどをおそなえます。</p> <p>今年のお月見は9月29日です。きれいな月が見られるといいですね。給食では、お月見にちなんで9月21日にごまだんごがです。</p> 			<p>25</p> <p>めんまとごんにやくのピリからいため</p> <p>きびなごのごまがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>「きびなご」は、鹿児島県の名産です。青い條が帯のように見え、鹿児島では帯のことを「きび」と言うことから、この名前が付けられました。</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	
28	29	30	31	1
<p>グリーンサラダ</p> <p>にくだんごのりやきソースかけ(3~4こ)</p> <p>牛乳</p> <p>こめこパン</p> <p>しろいんげんまめのポターージュ</p> <p>「しろいんげん豆のポターージュ」は、豆をペーストにして加えることでなめらかに仕上げました。</p>	<p>ごますあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>あじにはうま味の成分が多く含まれています。あじという名前の由来の一つは「味がよいから」と言われています。</p>	<p>ひじきのいために</p> <p>さめのみそだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>「さめ」は、気仙沼市で多く水揚げされています。今日は、みそを使った旨しよばいタレをかけて仕上げました。</p>	<p>ごまつなのサラダ</p> <p>ぶたにくのラウトウユソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはんとしょうゆのくまづめ</p> <p>しょうゆのくまづめ</p> <p>しょうゆパン</p> <p>はちみつ</p> <p>ラビオリのスープ</p> <p>「パプリカ」は、夏が旬です。宮城県は、パプリカ生産量で日本一です。ラウトウユソースに赤と黄色のパプリカを使いました。</p>	<p>1</p> <p>あますあえ</p> <p>かきあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なまあげとぶたにくのもの</p> <p>「ごはん」に「かきあげ」をのせて「かきあげどん」にして食べよう</p> <p>あますあえは、油、酢、さとう、塩を合わせたついでに野菜を和えた。ほんのり旨みを感じるさっぱりとした和え物です。</p>
4	5	6	7	8
<p>ペンネとツナのペペロンチーノ</p> <p>えびカツ</p> <p>牛乳</p> <p>まるパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>やさいスープ</p> <p>「ペンネ」はパスタの仲間です。形がペンの先のようなので、この名前がついたそうです。</p>	<p>チョレギサラダ</p> <p>とうふハンバーグのブルコギソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>わかめスープ</p> <p>今日は韓国料理です。韓国料理は、にんにく、しょうが、ねぎなどの香味野菜をたくさん使うことが特徴です。</p>	<p>きゅうりのピリからづけ</p> <p>だいがくいも</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>にくどうふ</p> <p>「きゅうり」は、夏が旬の野菜です。宮城県でも多く栽培されています。</p>	<p>コーンとえだまめのソテー</p> <p>フライドチキン</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>夏が旬の枝豆には、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>8</p> <p>わかめのしょうがあえ</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>シャインマスカット(2~3こ)</p> <p>あぶらふいりけんちんじる</p> <p>今日の「ぶどう」は、『シャインマスカット』という品種です。皮ごと食べられる、甘くておいしい緑色のぶどうです。</p>
11	12	13	14	15
<p>だいこんサラダ</p> <p>フライビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>ハインアップルのかんづめ</p> <p>小ソフトパン</p> <p>カレーうどん</p> <p>カレーうどんは、明治時代に東京のそば屋さんが考えた料理だとわれています。</p>	<p>ごもくきんぴら</p> <p>かつおのオーロラソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんととうふのみそしる</p> <p>秋にとれるかつおを戻りかつおといします。北の海で小魚をたくさん食べて大きくなり、脂のついています。</p>	<p>シャキシャキいりどりサラダ</p> <p>あかうおのピリからやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>れいとうみかん</p> <p>みそはるさめスープ</p> <p>みかんはビタミンCが豊富です。薄皮や白い筋には、ビタミンCの吸収を助ける成分が含まれています。</p>	<p>キャロットドレッシングサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>まるパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>「キャロットドレッシングサラダ」のドレッシングには、すりおろしたにんじんが入っています。彩りよく、栄養たっぷりのサラダです。</p>	<p>ぶたにくのだいずのみそいため</p> <p>ホキのてんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいじる</p> <p>豚肉のみそいためは、かくし味にオイスターソースを使い、食べやすい味付けに仕上げました。</p>
18	19	20	21	22
<p>敬老の日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>キャラメルビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>こめこフオカッチャ</p> <p>ハヤシチュー</p> <p>キャラメルビーンズはオープンで焼いたアーモンド、大豆、カシューナッツを手作りのキャラメルソースでからめました。</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>あげしゅうまい(2こ)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>海藻は表面のぬめりにも栄養が豊富で、お腹の調子を整える働きがあります。</p>	<p>ごまだんご</p> <p>さけのやくみたれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>今日は「お月見献立」で「ごまだんご」がです。今年の十五夜は9月29日です。当日の夜は空を見上げてみませんか。</p>	<p>ほうれんそうサラダ</p> <p>たらのバジルやき</p> <p>牛乳</p> <p>しよくパン</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>バジルは香りを楽しむ野菜の一つです。たらのバジル焼きはバジルとにんにくを使って香りよく仕上げました。</p>	
25	26	27	28	29
<p>こうみづけ</p> <p>とりにくのごまみそかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>おくずかけ</p> <p>おくずかけは、お盆やお彼岸の時期に食べられる、宮城県の郷土料理です。季節の野菜とらーめんに入ったとろみのある汁物です。</p>	<p>チンゲンサイとコーンのソテー</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>バターロールパン</p> <p>トマトとベーコンのスープ</p> <p>チンゲンサイは中国から伝わった野菜です。目や肌を健康に保つ栄養が含まれています。</p>	<p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>やさいカレー</p> <p>「ハンバーグ」と「やさいカレー」で「ハンバーグカレー」にして食べよう</p>	<p>キャベツときゅうりのしそあえ</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なし</p> <p>わかめとじゃがいものみそしる</p> <p>なしは日本で昔から親しまれてきた果物です。シャリシャリとした食感がおいしい。疲れをとったりお腹の調子を整えたりする効果もあります。</p>	<p>スパゲッティベスカトーレ</p> <p>わかざきフリッター(2ほん)</p> <p>牛乳</p> <p>小ココアパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>「ベスカトーレ」は、イタリア語で「漁師」という意味で、魚介類をたくさん使った料理のことです。</p>

毎月19日は食育の日です

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	*食器の種類*		

毎月19日は「食育の日」です。

スポーツの日

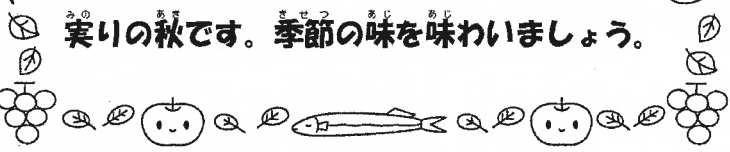
あきやすみ

あきやすみ

～あきのみかくく～

～やまがたふういもに～

\*食器の種類\*



「ぶり」は出世魚といひ、成長とともに名前が変わる魚です。関東地方では「わかしーいなだーわらさーぶり」と名前が変わります。  
 「フレンチサラダ」は、酢・油・塩・こしょうの手作りドレッシングで野菜を和えました。さっぱりとして食べやすいサラダです。  
 「マーボー豆腐」は中華料理の一つで、豆腐とひき肉、ねぎなどを炒め煮にした料理です。ピリ辛でご飯が進む味付けです。  
 「しょうが」には、体を温めてくれる効果があります。また、豚肉を柔らかくしてくれたり、風味をよくしてくれたりします。  
 「えび」には、血や筋肉など体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。

「ごはん」は年間を通して仙台市産の『ひとめぼれ』です。今日は宮城県産の大麦と一緒に炊いた「麦ごはん」です。  
 秋の味覚「栗」を白玉ぜんざいに入れました。ホッとする甘さが癒れをいやしてくれますよ。  
 「チーズ」には、骨や歯を作るもとになるカルシウムが多く含まれています。今日はいろいろな形の型抜きチーズです。  
 今が旬の果物「りんご」は、おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。  
 アーモンド入りスイートポテトは秋の味覚「さつまいも」に生クリームやバター、さとうなど混ぜて作っています。

「もやしときゅうりの塩だれ和え」は、塩・ごま油・んにく・黒こしょうで作ったたれで、もやしときゅうりを和えました。入魂のメニューです。  
 「山形風いも煮」はしょうゆ味で牛肉が入るのが特徴です。同じいも煮でも、仙台風いも煮とは、肉の種類や味付けが違いますね。  
 「チンゲンサイ」は、緑黄色野菜の仲間です。体の調子を整えてくれる働きがあります。  
 「さば」は、宮城県で多く水揚げされる魚のひとつです。1年中は回っていますが、東北では秋から冬にかけて旬を迎えます。  
 「アーモンド」はビタミンやカルシウム、食物繊維が豊富で病気の予防や老化防止に効果的な食材です。

「仙台いも煮」はみそ味で豚肉が入るのが特徴です。さといもや大根・にんじん・ごぼうなどの野菜もたくさん入り、栄養満点です。  
 「さわら」は、魚に巻いてさわらと読みますが、味がよくおいしく食べられるのは秋～冬にかけての時期です。  
 \*マークの料理にはアルミカップを使用します。



	月	火	水	木	金
毎月19日は食育の日です	<p>11月は、すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間です。</p> <p>海や山に囲まれた宮城県にはおいしい食材がたくさんあります。地元の食材を取り入れていきましょう！</p>	<p>11月は、すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間です。</p>	<p>1 だいこんサラダ</p> <p>ぶたにくのアーモンドがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>ブルーベリーのむらさき色は、アントシアニンという栄養の色で、目の疲れをとる働きがあります。</p>	<p>2 みそまめ</p> <p>あかうおのやくみたれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>みそまめは、大豆を甘じょうばい肉みそで和えた料理です。ごはんと一緒に食べてくださいね。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
	<p>6 やさいサラダ</p> <p>ハンバーグのマッシュルームソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>まるパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>まるパンにはさんでたべよう</p> <p>ハインアップルのかんづめ</p>	<p>7 シャキシャキいろいろサラダ</p> <p>さつまいもコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>しせんどうふ</p>	<p>8 ごもくきんぴら</p> <p>ホキのてんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>☆わかめごはん</p> <p>だいこんとじゃがいものみそしる</p> <p>ごもくきんぴらに入っているれんこんは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。胃や腸の調子を整える働きがあります。</p>	<p>9 こまつなのサラダ</p> <p>キャラメルピーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>こめこパン</p> <p>オレンジ</p> <p>ハヤシチュー</p> <p>こまつなは冬の寒い時期が旬です。冷たい空気に当たることです。ごはんと一緒に食べると、おいしくなります。</p>	<p>10 ごますあえ</p> <p>かつおのオーロラソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>フルーツゼリー(ぶどう)</p> <p>さわにわん</p> <p>かつおの旬は、春と秋の2回あります。秋にとれるものを盛りかたつおといします。</p>
	<p>13 フライドポテト</p> <p>チリコンカン</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>かくチーズ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>チリコンカンは豚肉や大豆をチリパウダーなどのスパイスで煮込んだアメリカの家庭料理です。</p>	<p>14 こうみづけ</p> <p>ぶたにくのみそづけやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>うーめんじる</p> <p>うーめんは宮城県白石市の特産品です。食べやすいように、そうめんより少し短くしています。</p>	<p>15 ~みやぎ水産の日~</p> <p>パンサンスー</p> <p>さめのちゅうかあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>タンタンワンタンスープ</p> <p>パンサンスーは中国の料理です。パンを混ぜる、サンサー種類の、スーパチ切り、という意味があります。</p>	<p>16 きのことベーコンのスパゲッティ</p> <p>☆フライチキン</p> <p>牛乳</p> <p>小ココアパン</p> <p>オレンジ</p> <p>やさいスープ</p> <p>野菜スープは、セロリー、パセリ、ローリエを煮込んでスープのだしをとっています。</p>	<p>17 ゆきなのおひたし</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みやぎけんさんあじつけのり</p> <p>なまあげのそばろに</p> <p>宮城県の食材をたくさん使った献立です。地元の食材をおいしくいただきます。</p>
	<p>20 フレンチサラダ</p> <p>ししゃもフライ(2ほん)</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>☆ミネストローネ</p> <p>ししゃもには骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>21 きこのガーリックソテー</p> <p>☆フライピーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>☆ポークカレー</p> <p>給食のカレーのおいしさのひみつは、ルーだけでなく、チーズ、しょうゆ、ソースなどたくさんの材料を使っていることです。</p>	<p>22 はくさいのあますあえ</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みかん</p> <p>わかめとじゃがいものみそしる</p> <p>11月24日は和食の日です。削り節でしっかりとだしをとったみそ汁で「だし」を味わいましょう。</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 ごまドレッシングサラダ</p> <p>わかさぎフリッター(2ほん)</p> <p>牛乳</p> <p>小バターロールパン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>にくだん</p> <p>ごまドレッシングサラダは、ねりごまとすりごまをたっぷり使って作った栄養満点のサラダです。</p>
	<p>27 めんまとこんにやくのどりからいため</p> <p>だいがくいも</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかはんにしてたべよう</p> <p>ぶたにくとやさいのちゅうかに</p>	<p>28 オニオンドレッシングサラダ</p> <p>にくだんごのてりやきソースかけ(3~4こ)</p> <p>牛乳</p> <p>しよくパン</p> <p>オレンジ</p> <p>はちみつ</p> <p>ホワイトシチュー</p>	<p>29 ごますあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>こんさいじる</p> <p>こんさいは、大根にんじん、ごぼうなど、土の中にうまった部分を食べる野菜です。汁物にするとうまみが出ます。</p>	<p>30 ひじきのいために</p> <p>☆ぶたにくのかりんあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アーモンドいりござかな</p> <p>きのこじる</p> <p>秋が旬のきのこにはうま味の成分が多く含まれていて、料理をおいしくしてくれます。きのこ汁で味わいましょう。</p>	<p>* 食器の種類 *</p> <p>浅皿(グリーン)</p> <p>深皿(ピンク)</p> <p>小皿(ブルー)</p> <p>汁わん</p> <p>☆マークの料理はリクエスト献立です。☆マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>



福室小 北六番丁小 遠見塚小  
南小泉小 東六番丁小 幸町小  
鶴谷東小 連坊小路小 若林小 沖野東小

# 令和5年度 12月分予定献立盛り付け表



高砂学校給食センター

〈小学校ブロック〉

月	火	水	木	金
<p>とうじ 冬至</p> <p>冬至とは、一年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日のことをいいます。この冬至の日には、ゆず湯に入り、あずきがゆやかぼちゃを食べる習慣があります。かぜをひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いが込められています。</p> <p>今年の冬至は22日です。給食では、21日に「冬至かぼちゃ」が出ます。</p>				
<p>* 食器の種類 *</p> <p>牛乳 ★マークの料理はリクエスト献立です。 ★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>				
4	5	6	7	8
<p>やさいのアーモンドあえ</p> <p>さめのカレー たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>あぶらふりりけんちんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>ペンネとツナのペペロンチーノ</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>コッパパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>やさいスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>はくさいと きゅうりのしそあえ</p> <p>さばのなんばんやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごじる</p> <p>牛乳</p>	<p>わかめのしょうがあえ</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みかん</p> <p>すきやき</p> <p>牛乳</p>	<p>だいずのサラダ</p> <p>☆みそラーメン (むしちゅうかめん)</p> <p>牛乳</p> <p>☆メロンパン</p> <p>☆みそラーメン (スープ)</p> <p>人気メニューの「みそラーメン」です。スープに麵を入れて食べましょう。</p>
<p>毎月19日は食育の日です</p>				
11	12	13	14	15
<p>パンサンスー</p> <p>みずなとだいごんのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>パン</p> <p>アップルのかんづめ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>みずなとだいごんのサラダ</p> <p>わかさぎフリッター (2ほん)</p> <p>ごはん</p> <p>グレイプフルーツ</p> <p>しょくパン</p> <p>チーズスープ</p> <p>はちみつ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごもくきんぴら</p> <p>とりにくのあまずあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とゆきなのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>おひたし</p> <p>ぶりのみそつけやき</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>牛乳</p>	<p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>ソース</p> <p>ヨーグルト</p>
<p>「パンサンスー」は、春雨が入った中華風の和え物です。ごま油や酢、砂糖、ごまなどでドレッシングを作りました。</p> <p>「わかさぎ」は、宮城県で多く水揚げされる魚のひとつです。1年中出回っていますが、東北では秋から冬に旬を迎えます。</p> <p>「雪菜」の旬は、12月から2月頃です。カルシウムやビタミンが豊富な野菜です。</p> <p>「ぶり」は、12月から1月が旬です。お正月やお祝いの料理に使われる縁起の良い魚です。</p>				
18	19	20	21	22
<p>ひじきのいために</p> <p>あかうおのごまみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>こんさいじる</p> <p>牛乳</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこパン</p> <p>フルーツゼリー (いちご)</p> <p>ふゆやさいのポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごますあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>なまあげとじゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>とうじかぼちゃ</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>りんご</p> <p>のっぺいじる</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはんにのせてぶたどんにしてたべよう</p>	<p>アーモンドコールスロ</p> <p>たらのバジルやき</p> <p>ごはん</p> <p>グレイプフルーツ</p> <p>しよくパン</p> <p>牛乳</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>ミートボールスープ</p>
<p>「根菜汁」には、大根やごぼうなどの根菜がたくさん入っています。削り節からいねにだしを取っているため、ぜひだしの風味を味わってください。</p> <p>「冬野菜のポトフ」には、冬が旬の「かぶ」と「大根」が入っています。野菜の甘みを味わって食べてみてください。</p> <p>「なまあげ」は、豆腐を油で揚げて表面をきつね色にし、中までは十分に揚げないまま、生豆腐の状態を保っているものです。</p> <p>22日は冬至です。小豆をここと煮てあんこを作り、揚げたかぼちゃにかけて「冬至かぼちゃ」を作りました。</p> <p>「アーモンド」には、血液をサラサラにする栄養が含まれています。</p>				

令和5年度 1月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
	<p>ごまいり そくせきづけ</p> <p>かきあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>なまあげの そばろに</p> <p>てんどん にして だべよう</p>	<p>テンゲンサイ とコーンの ソテー</p> <p>フライ ビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>小 ココアパン</p> <p>クリーム スパゲッティ</p>	<p>かいそう サラダ</p> <p>むししゅうまい (2こ)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくと やさいの ちゅうかに</p> <p>ちゅうかはん にして だべよう</p>	<p>ごますあえ</p> <p>あかうおの たつたあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぼんかん</p> <p>しらたまいり ぞうに</p>
	<p>令和6年の給食がスタートしました！今年もおいしい給食をお届けします。しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。</p>	<p>「テンゲンサイ」は、緑黄色野菜の仲間で、かぜを予防する働きがあります。油で炒めることで、栄養の吸収もよくなります。</p>	<p>「海そう」には骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。</p>	<p>「白玉入り雑煮」は、せりとひきなが入る仙台風のお雑煮です。白玉もちが入っています。</p>
15	16	17	18	19
<p>ハンバーガー ペースト</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>まるとん</p> <p>たまごスープ</p> <p>チキンカツ</p>	<p>シャキシャキ いろどりサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじ</p> <p>さわらの さいぎょうやき</p>	<p>アーモンド コールスロー</p> <p>牛乳</p> <p>しよくパン</p> <p>グレープ フルーツ</p> <p>はちみつ</p> <p>ABCマカロニ スープ</p> <p>にくだんごの ケチャップ ソースかけ (3〜4こ)</p>	<p>ごもくまめ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>とうふと じゃがいもの みそしる</p>	<p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくの みそづけやき</p> <p>こんさいじ</p>
<p>「ハンバーガーペースト」は、豚肉、レンズ豆、野菜などを、ケチャップやスパイスと炒めて作っています。</p>	<p>「小松菜」には、ビタミン類の他にも、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>「アーモンド」には血をサラサラにする栄養がふくまれています。</p>	<p>「五目豆」は大豆と一緒に野菜やこんぶなどの具材を煮た料理です。それぞれのうまみが煮汁にしみています。</p>	<p>こんさいとは大根、にんじん、ごぼうなど、土の中に入った部分を食べる野菜です。汁物にするとうまみが出ます。</p>
22	23	24	25	26
<p>宮城県の特産品を使った料理</p> <p>牛乳</p> <p>こめこパン</p> <p>オレンジ</p> <p>パプリカの サラダ</p> <p>さめの バターしょうゆ ソースかけ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>ソース</p> <p>だいたい コロッケ</p> <p>タッカルビ</p>	<p>牛乳</p> <p>小 ミルクパン</p> <p>カレーうどん</p> <p>☆フルーツ ポンチ</p> <p>とりにくの てりやき</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらふと ゆきな みそしる</p> <p>みやぎ けんさん あじつけのり</p> <p>かつおの やくみたれかけ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ちゅうか ポテト</p> <p>ルーローハンの 具</p>
<p>宮城県は、「食料王国みやぎ」と言うほど、野菜・果物・肉・魚貝類など、いろいろな食材があります。今日の給食では、「さめ」「だいたい」などが宮城県産です。</p>	<p>タッカルビとは、鶏肉と野菜を甘辛く味付けた韓国の郷土料理です。韓国語で「タッ」が「鶏」という意味があります。</p>	<p>「フルーツポンチ」はリクエストが一番多かった人気のメニューです。りんご、パイナップル、みかん、桃を手作りシロップと合わせました。</p>	<p>宮城県産のあじつけのりや油ふ、宮城県産の白菜、ねぎ、雪菜を使ったメニューです。地元の食材を味わって食べましょう。</p>	<p>ルーローハンは台湾の屋台で人気の料理です。豚肉を甘辛く煮て、ごはんの上にのせて食べる料理です。ぜひごはんの上にのせて食べてください。</p>
29	30	31	1月22日(月)～26日(金)は「学校給食週間」です。	
<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いよかん</p> <p>ごもくどうふ</p> <p>ほうれんそう サラダ</p> <p>さけの バジルやき</p> <p>しよくパン</p> <p>オレンジ</p> <p>チョコレート クリーム</p> <p>ミートボール スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いよかん</p> <p>ごもくどうふ</p> <p>もやしと きゅうりの しおだれあえ</p> <p>きびなごの からあげ</p>	<p>牛乳</p> <p>まるとん</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>☆パンキン ポタージュ</p> <p>ペンネと ツナの ソテー</p> <p>メンチカツ</p>	<p>宮城県産の食材・特産品を使った料理や世界の料理が登場します♪</p>	
<p>「ほうれんそう」は、冬が旬の野菜です。1年中売っていますが、旬の時期はかぜを予防してくれるビタミンCが3倍くらい多く含まれています。</p>	<p>「いよかん」は冬が旬です。さわやかな香りと、果汁が多く、甘酸っぱいことが特徴です。</p>	<p>「ブルーベリー」のむらさき色は、アントシアニンという栄養の色で、目の疲れをとる働きがあります。</p>	<p>*食器の種類*</p> <p>浅皿 (グリーン)</p> <p>深皿 (ピンク)</p> <p>小皿 (ブルー)</p> <p>汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>☆マークのりょうりは、リクエストメニューです。 ★マークのりょうりは、アルミカップにつかっています。</p>	

毎月19日は食育の日です



月	火	水	木	金
<p>今月の目標 食事と健康のかかわりを知ろう</p>		<p>2月3日は節分です 節分には、家族の健康と悪いことが入りこまないことを願い、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。</p>		<p>1</p> <p>牛乳 ごはん</p>
<p>5</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>6</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>7</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>8</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>2</p> <p>牛乳 ごはん</p>
<p>「チンゲンサイ」は、緑黄色野菜の仲間です。かぜを予防したり、体の調子を整えたりする働きがあります。</p>	<p>「さば」は、宮城県で多く水揚げされる魚です。この時期のさばは、寒さばと呼ばれ、脂がのっています。</p>	<p>「フライビーンズ」は、人気メニューの一つです。大豆にでんぷんをまぶして揚げられています。</p>	<p>「めんまとこんにやくのピリからいため」はめんまとこんにやく、にんにくを炒め、砂糖、しょうゆ、唐辛子などで味付けしています。</p>	<p>「節分」には、家の戸口にいわしの頭を飾ったり、豆をまいたりして邪気を払い払う風習があります。</p>
<p>毎月19日は食育の日です</p>	<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>14</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>9</p> <p>牛乳 ごはん</p>
<p>「ふりかえ さやうじつ」</p>	<p>「さめ」は、気仙沼市で多く水揚げされています。さめのたつた揚げにマスタードとはちみつなどで作ったハニーマスタードソースをかけました。</p>	<p>「豚肉のかりん揚げ」は、豚肉にでんぷんをつけて、揚げ、しょうゆ、砂糖などの甘辛いたれとごまをかけて仕上げました。</p>	<p>「ほうれんそう」は、冬が旬の野菜です。1年中売っていますが、旬の時期はかぜを予防してくれるビタミンCが3倍くらい多く含まれています。</p>	<p>「白菜」は、12月から2月の旬の野菜です。寒くなると凍らなないように霜を蓄えるため、甘みが増しておいしくなります。</p>
<p>19</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>20</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>21</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>22</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>16</p> <p>牛乳 ごはん</p>
<p>「はっさく」は、うす皮がやや厚く、果肉は歯ごたえがあるのが特徴です。うす皮をむいて食べましょう。</p>	<p>「ちゅうかめん」に「豚肉と野菜のあんかけ」をかけて、『あんかけ焼きそば』にして食べよう！</p>	<p>「かつお」は、泳ぐための筋肉が発達しているため、身がしっかりしています。かみごたえがあります。よくかんで食べましょう。</p>	<p>「スティックコーヒー」を、牛乳に入れる時は、先に牛乳を一口飲んでから入れると、あふれず混ぜやすいです。</p>	<p>「きびご」には、骨や歯を作るもとになるカルシウムが多く含まれています。頭から乳ごとよくかんで食べましょう。</p>
<p>26</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>27</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>28</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>29</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>「ぶり」は冬が旬で、体の長さが1mほどある大きな魚です。頭を良くする栄養が多く含まれています。</p>	<p>「ひなまつり」は、『はまぐりのお吸い物』や『ひなあられ』などを食べて、女の子の健やかな成長を願う、伝統的な行事です。</p>	<p>「コンソメスープ」は、豚骨の葉、パセリ、セロリーでだしをとっています。野菜たっぷりで体も温まるスープです。</p>	<p>「グレープフルーツ」には、かぜを予防してくれるビタミンCが多く含まれています。疲労回復に役立つクエン酸も豊富です。</p>	<p>★マークはリクエストメニューです。 ★マークのりょうりにはアルミカップをつかいます。</p>

令和5年度 3月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金
<p>こんげつ もくひょう <b>今月の目標</b></p> <p>しょくせいかつ <b>食生活の</b></p> <p>はんせい <b>反省をしよう</b></p>	<p>しょっき しゃるい <b>* 食器の種類 *</b></p> <p>あきざら 浅皿 (グリーン)</p> <p>ふのざら 深皿 (ピンク)</p> <p>こぞろ 小皿 (ブルー)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>汁わん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>			<p>1</p> <p>みずなど だいごんの サラダ</p> <p>フライビーンズ (いそふうみ)</p> <p>牛乳</p> <p>パイナップルのかんづめ</p> <p>小 ミルクパン</p> <p>きつねうどん</p> <p>「きつねうどん」は、きつねの好きな食べ物か油揚げだと言われていることからこの名前と呼ばれるようになりました。</p>
<p>4</p> <p>めんまと こんにやくの ピリから いため</p> <p>あかうおの やくみソース かけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>コーンいり たまごスープ</p>	<p>5</p> <p>ごまいり そくせきづけ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと じゃがいもの みそしる</p>	<p>6</p> <p>アーモンド コールスロー</p> <p>フライドチキン</p> <p>牛乳</p> <p>バターロール パン</p> <p>そつぎょう いわい デザート</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>すきこんぶと やさいの いために</p> <p>さめの カレーたつた あげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>デコボン</p> <p>あぶらふいり けんちんじる</p>	<p>8</p> <p>ほうれんそう サラダ</p> <p>たらの バジルやき</p> <p>牛乳</p> <p>しよくパン</p> <p>はちみつ</p> <p>ハヤシチュー</p> <p>「はちみつ」は、ミツバチが集めた花のみつから作られています。そのため、花のちがいによって、はちみつの色や味が変わります。</p>
<p>「コーン入り豚スープ」はクリームコーンの甘みがきいたスープに滑いた卵を少しずつ入れることがおいしく作るポイントです。</p>	<p>「しょうが」には、体を温める効果があります。また、豚肉をやわらかくしたり、風味を良くしたりします。</p>	<p>今日は「卒業祝いメニュー」です。6年生のみなさんの卒業を祝って、みんなでデザートをいただきますよ。</p>	<p>「あぶらふ」は、宮城県登米市の特産品です。油ふ井が有名ですが今日のような汁物に入れてもおいしいです。</p>	<p>「はちみつ」は、ミツバチが集めた花のみつから作られています。そのため、花のちがいによって、はちみつの色や味が変わります。</p>
<p>11</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>さつまいもの あめがけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの ちゅうかに</p>	<p>12</p> <p>じゃがいもの にくみそあえ</p> <p>ソース</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>こんさいじる</p>	<p>13</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>とりにくの マスタードやき</p> <p>牛乳</p> <p>小 ココアパン</p> <p>アーモンドいり こざかな</p> <p>スパゲッティ ナポリタン</p> <p>ごはん</p>	<p>14</p> <p>ごまあえ</p> <p>さわらの あまずあんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>15</p> <p>ドライカレー</p> <p>わかさぎ フリッター (21ほん)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>よなしの かんづめ</p> <p>こめこ フォカッチャと いっしょに たべよう</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>「さつまいものあめがけ」は揚げたさつまいもに甘しよっぱいあめ色のタレをからめた料理です。</p>	<p>「こんさい」とは、大根、にんじん、ごぼうなど、土の中にまった部分を食べる野菜です。汁物にすると甘みが出ます。</p>	<p>「マスタード」はからし菜という野菜の種を、酢や砂糖などの調味料と合わせて作ります。</p>	<p>「ごまあえ」に入っている小松菜には骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>「ドライカレー」は、ぶたひき肉やみじん切りにした野菜、レンズ豆をケチャップやカレー粉などの調味料と炒めて作りました。</p>
<p>18</p> <p>こまつなと やしの しおだれあえ</p> <p>むし しゅうまい (2こ)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくと やさいの ちゅうかに</p>	<p>19</p> <p>ごもく きんぴら</p> <p>かつおの ごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと じゃがいもの みそしる</p>	<p>20</p> <p>しゅんぶん ひ <b>春分の日</b></p>	<p>はや 早起き・朝ごはん!</p> <p>ほろやす 春休みもしっかりと食事をして、げんき す 元気に過ごしましょう。</p> <p>しょくじ まえ 食事の前には、せつけん で手洗いをし、てあら 感染症を予防しましょう。</p>	
<p>「豚肉と野菜の中華煮」には「きくらげ」が入っています。きのこの仲間です。おなかの調子を整えたり、骨を強くしたりする栄養が含まれています。</p>	<p>豚肉と野菜の中華煮には「きくらげ」が入っています。きのこの仲間です。おなかの調子を整えたり、骨を強くしたりする栄養が含まれています。</p>	<p>1年間、心に残った給食はありましたか?今年度最後の給食を味わって食べてくださいね。</p>		

毎月19日は 食育の日です

# 令和5年度4月分予定献立盛り付け表

毎月19日は「食育の日」です。

月 火 水 木 金

**ご入学・ご進級  
おめでとう  
ございます**

毎日の給食を楽しみにしてください！

**\* 食器の種類 \***

★マークは、アルミカップを使用した献立です。

11日から給食が始まります！

11

12

13

・入学・進級お祝い献立・

14

今年度も、高砂学校給食センターから給食をお届けします。みなさんに喜んでもらえるように頑張ります。たくさん食べてもらえると嬉しいです。

新学期は緊張して疲れたがたりやすい時期です。「豚肉」には疲労回復に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれています。

今日は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさん入学・進級おめでとうございます。果肉たっぷりのいちごゼリーを食べてお祝いしましょう。

「さば」は、青魚と呼ばれ、頭の動きをよくすると言われているDHAを多く含んでいます。

17

18

19

20

21

「わかめ」は、春が旬で、宮城県や岩手県で多く養殖されています。食物せんいやカリウムが豊富に含まれています。

「呉汁」は、宮城県や日本各地の郷土料理です。大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、呉を入れたみそ汁を呉汁といいます。

給食の「ごはん」は、仙台市内で栽培・収穫された『ひとめぼれ』を使っています。

宮城県は、いちごの栽培が盛んです。いちごには、風邪を予防してくれるビタミンCが豊富に含まれています。

「フライピーズ」は、大豆に片栗粉をまぶして油で揚げたメニューです。今日は塩味ですが、青のりやカレー粉をまぶしたバージョンもあります。

24

25

26

27

28

給食の「パン」は、国産小麦粉を100%を使用していて、そのうち50%は宮城県産の小麦粉です。

「切り干し大根」には、整腸作用のある食物せんいや、貧血を予防してくれる鉄分、成長期のおみなさんに必要なカルシウムも豊富に含まれています。

「みそ春雨スープ」は、人気メニューの一つです。みそとねりごま、にんにく、コチジャンなどが入ることで濃厚でコクがあり、ごはんも進む味つけです。

「ポロネーゼ」は、刻んだ肉や野菜を赤ワインやトマトで煮込んだイタリア料理です。本場では、平たい麺で食べられています。

「銀鮭」は、宮城県志津川で養殖されているものが有名です。身がやわらかく、おいしい鮭です。

～食品の分類について～

食品は、含まれる主な栄養素と働きによって、6つの基礎食品群に分けられます。各群の食品をバランスよく食べましょう。

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	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆、大豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	米、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類

**食育パズル**

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

パ  
□  
□  
□  
□  
□

③  
④  
⑤

ス  
よ  
□  
□  
□

①  
②

べ  
よ  
□  
□  
□

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>フレンチサラダ メンチカツ ソース 牛乳</p> <p>グレープフルーツ 食パン はちみつ 白いんげん豆のポタージュ</p>	<p>2</p> <p>わかめのしょうが和え かつおのごまだれかけ 牛乳</p> <p>ごはん 大豆入り小魚 けんちん汁</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>
<p>8</p> <p>五目きんぴら 豚肉の南蛮焼き 牛乳</p> <p>ごはん 油ふとじゃがいものみそ汁</p>	<p>9</p> <p>小松菜のサラダ ししやもフライ(2本) ソース 牛乳</p> <p>ごはん パイナップルの缶詰 バターロールパン ミートボールスープ</p>	<p>10</p> <p>キャベツときゅうりのしそ和え 大学いも 牛乳</p> <p>ごはん 肉豆腐</p>	<p>11</p> <p>「G7」にちなんだ献立 牛乳</p> <p>チリコンカン たらのパジル焼き オレンジ ブルーベリージャム ABCマカロニスープ コッペパン</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンスー ユーリンチー ごはん コーン入り卵スープ</p>
<p>15</p> <p>青葉まつりにちなんだ献立 牛乳</p> <p>小松菜の仙台みそ和え ささかまぼこの南部揚げ 甘夏みかん うーめん汁 味付けのり</p> <p>ごはん</p>	<p>16</p> <p>豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとベーコンのスパゲッティ 牛乳</p> <p>小減塩パン コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>17</p> <p>海藻サラダ さめのごまみそかけ 牛乳</p> <p>ごはん 洋なしの缶詰 のっぺい汁</p>	<p>18</p> <p>オニオンドレッシングサラダ ゆで卵 牛乳</p> <p>オレンジ丸パン いちごジャム ビーフシチュー</p>	<p>19</p> <p>端午の節句にちなんだ献立 牛乳</p> <p>たけのこの煮物 さわらの照り焼き 豆腐とじゃがいものみそ汁</p> <p>ごはん ごはんを混ぜて「たけのご飯」にして食べよう!</p>
<p>22</p> <p>ごま酢和え 赤魚の薬味たれかけ 牛乳</p> <p>ごはん 冷凍みかん ひきな汁</p>	<p>23</p> <p>アーモンドコールスロー ヒレカツ ソース 牛乳</p> <p>ココアパン ミネストローネ</p>	<p>24</p> <p>すき昆布と野菜の炒め煮 ぶりのみそ漬け焼き 牛乳</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>25</p> <p>きびなごのごまがらめ 大根サラダ 牛乳</p> <p>パイナップル 小ミルクパン きつねうどん</p>	<p>26</p> <p>小松菜とわかめのサラダ フライピーンズ 牛乳</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>
<p>29</p> <p>めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 蒸ししゅうまい(2個) 牛乳</p> <p>ごはん オレンジ みそ春雨スープ</p>	<p>30</p> <p>ほうれんそうサラダ ホキフライ ソース 牛乳</p> <p>食パン チョコレートクリーム 卵スープ</p>	<p>31</p> <p>香味漬け さばのたつた揚げ 牛乳</p> <p>ごはん 生揚げとしめじのみそ汁 ひじきふりかけ</p>	<p>今月の目標</p> <p>食事の大切さを知ろう</p> <p>生活リズムを整え、朝・昼・夜しっかり食べて健康に過ごしましょう。特に、朝ごはんは「一日の活動源」です。毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう。</p> <p>*食器の種類*</p> <p>浅皿(グリーン) 深皿(ピンク) 小皿(ブルー) 汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	

毎月19日は食育の日です

グレープフルーツは4月～5月が旬のくだもので、アメリカやイスラエルなどから輸入されています。枝に実がたくさんなる様子がぶどうのように似ていることから名付けられました。

かつおは温かい海を好む魚で、初夏になると黒潮にのって三陸海岸沖まで回遊します。この時期に獲れるかつおは「初がっお」と呼ばれ、脂が少なくさっぱりした味わいです。

油ふは、宮城県登米地方の特産品で、小麦粉に含まれるグルテンを棒状に練って、油で揚げて作ります。煮物やみそ汁にすると、コクがでてうま味が増します。

「ししやも」は、ロシアやノルウェーなどの寒い海でとれる魚です。頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんとれます。

とうふは、良質なたんぱく質や鉄分を多く含んでいて、体の組織を作るもとになります。成長期に欠かせない栄養をとることができます。

G7科学技術大臣会合が太田区秋保で行われることにちなんで、アメリカの郷土料理「チリコンカン」を作りました。

人気の中華料理の献立です。ユーリンチーは鶏肉のから揚げに薬味の効いたタレをかけて作りしました。クリームコーンを加えた卵スープは、甘味が感じられます。

5/20・21に開催される仙台・青葉まつりにちなんで、宮城県の特産品「ささかまぼこ」と「うーめん」、仙台みそを献立に取り入れました。

「低塩パン」は、「減塩パン」に名称が変更になりました。減塩でもコシがあり美味し仕上がるよう工夫された、コッペ型のパンです。

気仙沼市はさめの漁獲量日本一で、国内水揚げ量のうち8割を占めています。今日の給食の「さめのごまみそかけ」も宮城県産を使用しています。

給食センターで作るビーフシチューには、様々な隠し味が使われています。チーズ、トマトピューレー、赤ワインなど…。うま味が出るようじっくり煮込んで作っています。

端午の節句は、男の子の誕生を祝い、健やかな成長を祈る行事です。それにちなんで、まっすぐ元気に育つようお願いをこめて「たけのこ」をつかった献立にしました。

今年度初登場の「冷凍みかん」です！みかんはビタミンCが豊富で、肌の調子を整えたり、風邪の予防に役立ちます。冷凍すると、生で食べるよりも甘味が強くなります。

アーモンドは主にアメリカから輸入されています。樹高5mほどのアーモンドの木が、春に桜に似た花を枝いっぱいに咲かせた後、夏に実が収穫されます。

すき昆布は岩手県の特産品で、熱湯を通してから細切りにした昆布を、紙のように板状にして乾燥させた乾物です。うま味を活かして、野菜と一緒に煮物にしました。

きびなごは鹿児島県の漁場でとれる小魚で、帯状の模様があります。鹿児島県の方言で、「きび」は帯、「なご」は小魚の意味があります。

わかめは春が旬です。流通するほとんどが養殖されたもので、宮城県や岩手県の沿岸で多く作られています。ミネラルが多く、骨を丈夫にするビタミンKも含まれています。

みそ春雨スープは、練りごまを使ってコクを出し、コトジャンでピリっとした辛味を加えています。春雨は、さつまいもとじゃがいものでんぷから作られたものを使用しています。

ホキは、ニュージーランド沖や南オーストラリア沖の深海で獲れる肉食の魚です。白身であっさりしていて、タラに似た食味です。

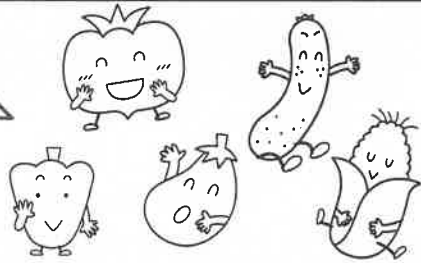
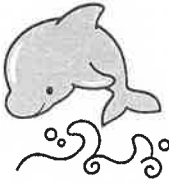
さばは世界中で漁獲され食べられている魚です。青魚の仲間、脂が多く、その中にDHAなどを多く含んでいます。DHAには記憶力の低下を抑える働きがあります。



月	火	水	木	金
<p><b>6月は「せんだいっ子給食月間」です。</b></p> <p>今月は宮城県内で作られた食材を積極的に給食に取り入れています。</p> <p>生産者の方が心を込めて作った食材に感謝しながら、残さず食べましょう。</p>	<p><b>ごはん・パン・牛乳は宮城県内で作られた食材を使っています。</b></p> <p>ごはん: 宮城県産の「ひとめぼれ」100% パン: 国産小麦100% うち50%宮城県産小麦「夏黄金」と「シラネコムギ」 (米粉パンの米粉は宮城県産「ひとめぼれ」) 牛乳: 宮城県産の牛乳</p>	<p><b>* 食器の種類 *</b></p> <p>牛乳</p> <p>浅皿 (グリーン) 深皿 (ピンク) 小皿 (ブルー) 汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	<p>1</p> <p>豚肉のマスタード焼き 牛乳</p> <p>チンゲンサイとコーンのソテー 洋なしの缶詰 丸パン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>はちみつ</p> <p>はちみつは、ミツバチが集めた花の蜜から作られています。そのため、花の違いによって、はちみつの色や味が変わります。</p>	<p>2</p> <p>ごま酢和え あじフライ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>大根とじゃがいものみそ汁</p> <p>あじは、日本各地の沿岸で漁獲される魚です。青魚の間で、DHAを豊富に含んでおり、生活習慣病の予防に良いといわれています。</p>
<p>5</p> <p>小松菜の中華和え 中華ポテト 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ 四川豆腐</p>	<p>6</p> <p>冷凍みかん コーンと枝豆のソテー 牛乳</p> <p>米粉パン</p> <p>ハヤシシチュー</p>	<p>7</p> <p>シャキシャキ彩りサラダ さめとカシューナッツの揚げ煮 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>8</p> <p>オニオンドレッシングサラダ ヒレカツ 牛乳</p> <p>小ココアパン</p> <p>丸型チーズ (2個) スパゲッティナポリタン</p> <p>豚肉のヒレは、豚1頭の2%しかない貴重な部位です。脂肪がほとんどなく、きめが細かくてやわらかい肉です。ビタミンB6が豊富で、疲労回復などの効果があります。</p>	<p>9</p> <p>ごぼうとれんごんの金平 銀鯉の塩焼き 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>呉汁</p> <p>銀鯉の養殖は、現在の宮城県南三陸町が発祥地で、世界中にその技術を広めました。日本以外ではチリ産がおもな産地です。</p>
<p>12</p> <p>わかめのしょうが和え きびなごのごまがらめ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>パインアップル 豚肉と生揚げの煮物</p>	<p>13</p> <p>ほうれんそうサラダ フライドチキン 牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>りんごジャム クラムチャウダー</p>	<p>14</p> <p>牛肉と野菜のピリ辛炒め ★目玉焼き 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ わかめスープ</p>	<p>15</p> <p>大豆のサラダ 肉だんごのケチャップソースかけ (3個) 牛乳</p> <p>バターロールパン</p> <p>ヨーグルト 野菜スープ</p> <p>大豆には、良質なたんぱく質や鉄が多く含まれています。どちらも、成長期やスポーツをする人に欠かせない栄養素です。</p>	<p>16</p> <p>野菜のアーモンド和え さわらの竜田揚げ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>メロン ひきな汁</p> <p>のりの佃煮</p> <p>メロンはアフリカ大陸が原産のフルーツで、日本では大正時代くらいに流通し始めました。旬は5月から始まり、今が一番おいしい時期です。甘い香りを楽しんでください。</p>
<p>19</p> <p>五目ひじき 豚肉のしょうが焼き 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とじゃがいものみそ汁</p>	<p>20</p> <p>ごまドレッシングサラダ えびカツ ソース 牛乳</p> <p>オレンジ 食パン</p> <p>チョコレートクリーム ミネストローネ</p>	<p>21</p> <p>小松菜のサラダ フライビーンズ 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>22</p> <p>チリコンカン たらのバジル焼き 牛乳</p> <p>ソフトパン</p> <p>果肉入りヨーグルト 卵スープ</p> <p>ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、たんぱく質の消化を助けるため、胃腸の働きを活性化します。</p>	<p>23</p> <p>即席漬け かつおのごまだれかけ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ 豚汁</p> <p>即席漬けは、ゆでた野菜に塩を和えて作っています。野菜の旨みを引き立つよう、塩の加減に気をつけて作っています。</p>
<p>26</p> <p>海藻サラダ さつまいも枝豆のコロッケ ソース 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごはんにかけて「中華飯」にして食べよう! 豚肉と野菜の中華煮</p>	<p>27</p> <p>ペンネとツナのペペロンチーノ ハンバーグのマッシュルームソースかけ 牛乳</p> <p>丸パン</p> <p>角チーズ コンソメスープ</p>	<p>28</p> <p>ごま和え 鶏肉の甘酢あんかけ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>冷凍みかん みそけんちん汁</p> <p>けんちん汁は神奈川県のお郷土料理です。その名の由来は、建長寺で作られていた「けんちん汁」が、いつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになった、という説が有名です。</p>	<p>29</p> <p>アーモンドコールスロー わかさぎフリッター (3本) 牛乳</p> <p>食パン</p> <p>いちごジャム 白いんげん豆のポタージュ</p> <p>コールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。オープンで焼いたアーモンドの粉も加えることで、香りやコクが増します。</p>	<p>30</p> <p>じゃがいもの肉みそ和え さばの南蛮焼き 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ 根菜汁</p> <p>ふりかけ</p> <p>仙台みそは、伊達政宗公が仙台城下に設置した「御塩増蔵(おえんそくら)」という味噌工場で作られてきたみそです。現在も様々なメーカーで材料や製法が守られています。</p>

毎月19日は食育の日です



# 令和5年度 7月分予定献立盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>夏野菜には夏に不足しがちな栄養がたくさん含まれています。 夏野菜を食事にとり入れて暑い夏を元気にのりきりましょう！</p> 			<p><b>仙台空襲</b></p> <p>「仙台空襲」は、昭和20年7月10日にありました。当時は食料不足のため、ごはん・いも類・豆類・いわし・すいとんなどが食事の中心でした。給食では、仙台空襲にちなんで、当時食べられていた料理を7日に作ります。戦争中の生活を思い浮かべ、毎日食事ができることに感謝し、残さずに食べましょう。</p>	
3	4	5	6	7
<p>～七夕献立☆～</p> <p>おひたし、豚肉のみそだれかけ、わかめごはん、セタゼリー、うーめん汁、牛乳</p>	<p>フレンチサラダ、えびフリッター(3~4個)、ウイナーと野菜のスープ、牛乳</p> <p>グレープフルーツ、ミルクパン</p>	<p>めんまどごんにゃくのピリ辛炒め、蒸ししゅうまい(2個)、ごはん、みそ春雨スープ、牛乳</p> <p>パインアップルの缶詰</p>	<p>小松菜のサラダ、フライビーンズ、コッペパン、牛乳</p> <p>いちごジャム、ハヤシチュー</p>	<p>～仙台空襲を考える献立～</p> <p>ごま入り即席漬け、しょうゆししゃもの天ぷら(2本)、麦ごはん、牛乳</p> <p>すいとん汁</p>
<p>7月7日は『セタ』です。『天の川』をイメージして汁に「うーめん」をうかべました。</p>			<p>「グレープフルーツ」には、かぜを予防してくれるビタミンCや疲労回復に有効なクエン酸が多く含まれています。</p>	
<p>「めんま」は「麻竹」という竹のたけのこを切り、発酵させて作られます。</p>			<p>「小松菜」は宮城県内でも多く栽培されています。カルシウムや鉄分、ビタミン類を多く含む栄養満点の野菜です。</p>	
10	11	12	13	14
<p>ひじきとあさりの炒め煮、さわらの照り焼き、ごはん、オレンジ、生揚げとじゃがいものみそ汁、牛乳</p>	<p>大根サラダ、フライドチキン、小米粉パン、牛乳</p> <p>彩り野菜のペペロンチーノ</p>	<p>野菜のアーモンド和え、赤魚のたつた揚げ、ごはん、冷凍みかん、沢煮椀、牛乳</p>	<p>コーンと枝豆のソテー、豚肉のマスタード焼き、食パン、牛乳</p> <p>はちみつ、キャロットポタージュ</p>	<p>キャベツときゅうりのしそ和え、ソース、あじフライ、ごはん、牛乳</p> <p>グレープフルーツ、豚汁</p>
<p>ひじきもあさりも、鉄を多く含む食品です。鉄は血液中で酸素を運搬するヘモグロビンの成分です。スポーツをする人や女性は特に大切な栄養素です。</p>			<p>「彩り野菜のペペロンチーノ」には夏が旬の赤色と黄色のパプリカと緑色のズッキーニが入っていて、彩りがきれいです。</p>	
<p>みかんには、シミやそばかすから肌を守ってくれるビタミンCや疲労回復効果のあるクエン酸が含まれています。</p>			<p>とうもろこしは夏が旬です。整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。</p>	
17	18	19	20	
<p><b>海の日</b></p> 	<p>海藻サラダ、中華ポテト、ごはん、五目豆腐、牛乳</p>	<p>ペネアラビアータ、照り焼きハンバーグ、丸パン、牛乳</p> <p>ヨーグルト、コンソメスープ</p>	<p>香味漬け、かつおのごまだれかけ、ごはん、牛乳</p> <p>オレンジ、みそけんちん汁</p>	<p><b>☆食器の種類☆</b></p> <p>浅皿(グリーン)、深皿(ピンク)、牛乳、汁椀(イエロー)、小皿(ブルー)、ごはん</p>
<p>さつまいもは、腸の働きをよくして、便秘を解消してくれる食物繊維が多く含まれています。</p>			<p>「アラビアータ」は「怒り」という意味で、にんにくとうがらしを使っていることが特徴のトマトソースの pasta 料理です。刺激的な香りが食欲増進や消化を助けます。</p>	
<p>「かつお」は宮城県でも水揚げされます。泳ぐための筋肉が発達しているため、栄養が豊富です。</p>				

毎月19日は「食育の日」です。



# 令和5年度 8・9月分予定献立盛り付け表

	月	火	水	木	金
	<p>～お月見～</p> <p>お月見は旧暦の8月15日に月を観賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」などと呼ばれ、とても美しく見えるそうです。お月見は中国から伝わり、江戸時代には団子や枝豆、里芋、栗、すすきなどを供え、多くの人々に楽しまれるようになりました。白くて丸い団子は満月を表し、収穫への感謝の思いが込められています。</p> <p>今年の十五夜は9月29日（金）です。</p> 				<p>25</p> <p>ハブリカのサラダ ソース メンチカツ 牛乳</p> <p>丸パン いちごジャム 野菜スープ</p> <p>今日から給食が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり給食を食べて、元気に過ごしましょう！</p>
	<p>28</p> <p>めんまとこんにやくの炒め物 きびなごのごまがらめ 牛乳</p> <p>ごはん パインアップルの缶詰 豆腐の中華煮</p>	<p>29</p> <p>ごま和え あじのしょうが焼き 牛乳</p> <p>ごはん 冷凍みかん 油ふとじがいのみそ汁 ふりかけ</p>	<p>30</p> <p>海藻サラダ フライビーンズ 牛乳</p> <p>ごはん 小バターロールパン カレーうどん</p>	<p>31</p> <p>根菜のにんにくみそ金平 しょうゆ ホキの天ぷら 牛乳</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	<p>1</p> <p>アーモンドロールスロウ 豚肉のラタトゥイユ 牛乳</p> <p>ごはん オレンジ ABCマカロニスープ</p>
	<p>4</p> <p>わかめのしょうが和え さめのごまだれかけ 牛乳</p> <p>ごはん 具汁</p>	<p>5</p> <p>大豆入りコロッケ ソース ルーローハンの具 牛乳</p> <p>ごはん 麦ごはん 中華スープ</p>	<p>6</p> <p>小松菜のサラダ たらこのバジル焼き 牛乳</p> <p>ごはん 食パン はちみつ 白いんげん豆のポタージュ</p>	<p>7</p> <p>ごま酢和え かつおのオーロラソースかけ 牛乳</p> <p>ごはん グレープフルーツ 豚汁</p>	<p>8</p> <p>フライドポテト チリコンカン 牛乳</p> <p>ごはん ココアパン コンソメスープ</p>
	<p>11</p> <p>シャキシャキ彩りサラダ 赤魚のピリ辛焼き 牛乳</p> <p>ごはん オレンジ タンタンワンタンスープ</p>	<p>12</p> <p>即席漬け 大学芋 牛乳</p> <p>ごはん 肉豆腐</p>	<p>13</p> <p>チンゲンサイとコンソメのソテー チキンカツ ソース 牛乳</p> <p>ごはん ミルクパン ベーコンときのこのスープ</p>	<p>14</p> <p>ゆで枝豆 ハンバーグ 牛乳</p> <p>ごはん 冷凍みかん 「ハンバーグカレー」にして食べよう 野菜カレー</p>	<p>15</p> <p>オニオンドレッシングサラダ わかさぎフリッター(3本) 牛乳</p> <p>ごはん グレープフルーツ 小ソフトパン スパゲッティベスカトーレ</p>
	<p>18</p> <p>敬老の日</p> 	<p>19</p> <p>揚げしゅうまい(3個) 豚肉と野菜の中華煮 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐スープ 「ごはん」に「豚肉と野菜の中華煮」をかけて、『中華飯』にして食べよう</p>	<p>20</p> <p>小松菜の仙台みそ和え さばの塩焼き 牛乳</p> <p>ごはん おくずかけ</p>	<p>21</p> <p>大根サラダ ウインナーのケチャップソースかけ(3本) 牛乳</p> <p>減塩パン ヨーグルト ラビオリのスープ</p>	<p>22</p> <p>ひじきの炒め煮 ソース 牛乳</p> <p>ごはん あじフライ ひきな汁</p>
	<p>25</p> <p>野菜サラダ キャラメルビーンズ 牛乳</p> <p>ごはん 米粉フオカッチャ ハヤシチュー</p>	<p>26</p> <p>もやしときゅうりの塩ナムル ヤンニョムチキン 牛乳</p> <p>ごはん 洋なしの缶詰 わかめスープ</p>	<p>27</p> <p>〈お月見献立〉</p> <p>ごまだんご さげの薬味たれかけ 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐と大根のみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ほうれん草サラダ 豚肉のマスタード焼き 牛乳</p> <p>丸パン ブルーベリージャム ミネストローネ</p>	<p>29</p> <p>香味漬け かき揚げ 牛乳</p> <p>ごはん オレンジ 生揚げと豚肉の煮物</p>
	<p>キャラメルビーンズは、焼いた大豆・アーモンド・カシューナッツに、砂糖・バター・生クリーム・牛乳を使って手作りしたキャラメルソースをからめて作りました。</p>	<p>ヤンニョムチキンは、とりのからあげをコチジャンやんにんにく、砂糖などで作った甘いタレにからめた韓国料理です。しっかりと味付けでごはんによく合います。</p>	<p>今日は「お月見献立」で「ごまだんご」です。今年の十五夜は29日（金）です。穀物の収穫に感謝し、月に見立てたごんごをお供えして食べることで健康と幸せを傳えられると考えられていました。</p>	<p>「豚肉」には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1には、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。</p>	<p>「ベスカトーレ」は、イタリア語で「漁師」という意味で、魚介類をたくさん使った料理のことです。</p> <p>「ひきな汁」は、8～9月が旬です。強い甘みと上品な香りがあるのが特徴です。種がなく皮ごと食べられるのでそのまま食べてください。</p>

毎月19日は 食育の日です

# 令和5年度 10月分予定献立盛り付け表



〈中学校1ブロック〉

宮城野中 七郷中 岩切中  
蒲町中 沖野中 西山中

高砂学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>チンゲンサイとコーンのソテー</p> <p>さめのバターしょうゆソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>ABCマカロニスープ</p>	<p>白菜の甘酢和え</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>冷凍みかん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>野菜のアーモンド和え</p> <p>鶏肉のたつた揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>けんちん汁</p> <p>パイナップルの缶詰</p>	<p>スパゲッティミラネーズ</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ小ココアパン</p> <p>ヒレカツ</p> <p>野菜スープ</p>	<p>ごま入り即席漬け</p> <p>さばのみそだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p>
<p>「さめ」は、気仙沼市で多く水揚げされています。さめの尾はフカヒレといい、姿煮やスープなどの中華料理で出されることが多いです。</p>	<p>今が旬の果物「みかん」には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、かぜの予防に役立ちます。</p>	<p>「鶏肉」には、いろいろな部位がありますが、今日はたんぱく質が豊富で脂肪の少ない、ムネの部分を使っています。</p>	<p>「ヒレ」は一頭の豚からほんの少ししか取れない部位です。脂身が少なくあっさりとしていて、肉質がやわらかいのが特徴です。</p>	<p>「さば」は、宮城県で多く水揚げされる魚のひとつです。1年中出回っていますが、東北では秋から冬にかけて旬を迎えます。</p>
9	10	11	12	13
<p>スポーツの日</p>	<p>秋休み</p>	<p>秋休み</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>フライビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>バターロールパン</p> <p>ハヤシシチュー</p>	<p>めんまご</p> <p>こんこにやくの炒めもの</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもコロケ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>麦ごはん</p>
<p>「スポーツの日」は、毎月19日は「食育の日」です。</p>			<p>「フライビーンズ」は、人気メニューの一つです。大豆にでんぷんをまぶして、油で揚げています。大豆には体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。</p>	<p>「マーボー豆腐」は中華料理の一つで、豆腐とひき肉、ねぎなどを炒め煮にした料理です。ピリ辛でご飯が進む味付けです。</p>
16	17	18	19	20
<p>ごま入りひたし</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ひきな汁</p> <p>ごはん</p> <p>のりの佃煮</p>	<p>キャロットドレッシングサラダ</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>丸パン</p> <p>パンキンポターージュ</p> <p>メンチカツ</p>	<p>五目きんぴら</p> <p>かつおのごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>生揚げとじゃがいものみそ汁</p>	<p>小松菜の中華和え</p> <p>タンタンめん(中華めん)</p> <p>牛乳</p> <p>小米粉きな粉パン</p> <p>果肉入りヨーグルト</p> <p>タンタンめん(スープ)</p>	<p>～秋の風物詩 山形風いも煮～</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>海藻サラダ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>洋なしの缶詰</p> <p>山形風いも煮</p>
<p>今が旬の果物「りんご」は、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>「パンキンポターージュ」のかぼちゃには、風邪などの病気にかかりにくくするビタミン類が多く含まれています。</p>	<p>今の時期のかつおは「戻りかつお」と言い、脂がのってとてもおいしいです。魚の脂は、血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたりするEPAやDHAを含んでいます。</p>	<p>スープに麺を入れて、「タンタンめん」にして食べよう！タンタンめんは、コチジャンやラー油が入った、ピリ辛な味付けです。</p>	<p>「山形風いも煮」はしょうゆ味で牛肉が入るのが特徴です。同じいも煮でも、仙台風いも煮とは、味付けや肉の種類が違いますね。</p>
23	24	25	26	27
<p>～秋の味覚 栗～</p> <p>栗入り白玉ぜんざい</p> <p>まぐろのたつた揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>根菜汁</p> <p>ごはん</p>	<p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>えびチャウダー</p>	<p>～秋の風物詩 仙台風いも煮～</p> <p>ごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>りんご</p> <p>仙台風いも煮</p> <p>ささかまぼこの天ぷら</p>	<p>ペンネとペパロネのペペロンチーニ</p> <p>わかさぎフリッター(3本)</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>野菜カレー</p>
<p>秋の味覚「栗」を白玉ぜんざいに入れました。ホッとさせる甘さが癒れをいやすくれます。</p>	<p>「たまねぎ」に含まれる硫化アリルには、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する作用やビタミンB<sub>6</sub>の吸収をよくする働きがあります。</p>	<p>「仙台風いも煮」はみそ味で豚肉が入るのが特徴です。さといもや大根・にんじん・ごぼうなどの野菜もたくさん入り、栄養満点です。</p>	<p>「わかさぎ」は骨や歯を作るカルシウムが豊富です。頭から尾まで全て食べられるので、よくかんで丸ごと食べましょう。</p>	<p>「ごはん」は年間を通して仙台市産の「ひとめぼれ」です。今日は宮城県産の小麦と一緒に炊いた「麦ごはん」です。</p>
30	31	<p>実りの秋です。季節の味を味わってください。</p> <p>「横割り丸パン」に「ホキフライ」をはさみ「タルタルソース」をかけて「フィッシュバーガー」にして食べよう！</p>		<p>*食器の種類*</p> <p>牛乳</p> <p>浅皿(グリーン)</p> <p>深皿(ピンク)</p> <p>小皿(ブルー)</p> <p>汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>
<p>「えび」は、たんぱく質が多く含まれています。甘い手作りチリソースとえびの食感を楽しみながら食べましょう。</p>	<p>「アーモンド入りスイートポテト」は秋の味覚の「さつまいも」を使用しています。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。</p>			



# 令和5年度11月分予定献立盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>11月は、すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間です。</p> <p>海や山に囲まれた宮城県には、 おいしい食材がたくさんあります。 地元の食材を取り入れていきましょう！</p>				
		<p>1</p> <p>大豆のサラダ</p> <p>豚肉のみそ漬け焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>洋なしの缶詰</p> <p>根菜汁</p>	<p>2</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>ししゃもフライ(2本)</p> <p>牛乳</p> <p>小米粉パン</p> <p>きごことベーコンのスパゲッティ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>大豆は良質なたんぱく質や鉄分を含んでおり、畑の肉と呼ばれるされています。その栄養価の高さから、世界でも健康食品として親しまれています。</p> <p>ししゃもは、日本では北海道を中心に漁獲され、食べられていた魚で、戦後全国に広まりました。カルシウムが特に豊富で栄養満点な魚です。ぜひ丸ごと食べてください。</p>				
<p>6</p> <p>五目きんぴら</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>豆腐と大根のみそ汁</p> <p>ひじきふりかけ</p>	<p>7</p> <p>白菜の甘酢和え</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みかん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>8</p> <p>アーモンドコールスロー</p> <p>メンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>丸パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>野菜スープ</p>	<p>9</p> <p>めんまとこんにやくのピリ辛炒め</p> <p>さつまいもコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>大豆入り小魚</p> <p>四洲豆腐</p>	<p>10</p> <p>海藻サラダ</p> <p>キャラメルピーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトパン</p> <p>オレンジ</p> <p>ハヤシシチュー</p>
<p>さばには脳の神経細胞に使われるDHAや、血中のコレステロール値を下げる効果のあるEPAが多く含まれています。</p> <p>ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。旬の鮭にいためた野菜とみそだれをのせて焼きました。</p> <p>アーモンドコールスローは粉末とスライスのアーモンドをたっぷり使用しています。</p> <p>大豆入り小魚は、炒った大豆と小魚に味付けをして作られています。同じ大豆でも煮たものや揚げたものとは違った食感です。</p> <p>キャラメルピーンズは、オープンで焼いたアーモンド、大豆、カシューナッツを手作りのキャラメルソースでからめました。</p>				
<p>13</p> <p>小松菜の仙台みそ和え</p> <p>☆赤魚の薬味たれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>宮城県産味付けのり</p> <p>油ふとじゃがいもの煮物</p>	<p>14</p> <p>ひじきとあさりの炒め煮</p> <p>さめのごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>りんご</p> <p>ひきな汁</p>	<p>15</p> <p>キャロットドレッシングサラダ</p> <p>豚肉のマスタード焼き</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>チーズスープ</p>	<p>16</p> <p>ごま酢和え</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>フルーツゼリー(ぶどう)</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>17</p> <p>フライドポテト</p> <p>チリコンカン</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p>
<p>仙台みそ、油ふ、宮城県産ののりと宮城県づくしの献立です。地元の食材をおいしくいただきます。</p> <p>気仙沼市はさめの漁獲量日本一で、国内水揚げ量のうち8割を占めています。はんぺん等の練り物にも加工されています。</p> <p>キャロットドレッシングサラダには、すりおろしたにんじんが入っています。にんじんに豊富に含まれるカロテンは免疫力を高め、皮ふや粘膜を強くします。</p> <p>あじは旨味成分の多い魚です。味が良いから名前が「あじ」になったという説もあります。</p> <p>チリコンカンは、豚肉や大豆をチリパウダーなどのスパイスで煮込んだアメリカの家庭料理です。</p>				
<p>20</p> <p>小松菜ともやしの塩ナムル</p> <p>豆腐ハンバーグのブルコソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハインアップルの缶詰</p> <p>アーモンド入り小魚</p> <p>春雨スープ</p>	<p>21</p> <p>ごま入り即席漬</p> <p>かつおの揚げ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のりの佃煮</p> <p>野菜とじゃがいものみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ペンネとツナのペペロンチーノ</p> <p>肉だんごのケチャップソースかけ(4こくらい)</p> <p>牛乳</p> <p>ココアパン</p> <p>オレンジ</p> <p>角チーズ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>シャキシャキ彩りサラダ</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みかん</p> <p>ふりかけ</p> <p>呉汁</p>
<p>小松菜ともやしの塩ナムルは、にんにくや黒こしょうを使った香りの良いタレで和えました。</p> <p>11月24日は「和食の日」です。和食の味の基本であるだしを味わいましょう。今日のみそ汁も削り節からだしを取っています。</p> <p>コンソメスープにはセロリーが入っています。そのまま食べるのは苦手な人も多いかもしれませんが、スープに入れて煮込むことで、深みのある味わいになります。</p> <p>「呉汁」の「呉」とは、大豆に水を加えをすりつぶしたもので、豆乳のもとになるものです。大豆の旨味が感じられる栄養満点の汁物です。</p>				
<p>27</p> <p>野菜のアーモンド和え</p> <p>わかさぎフリッター(3本)</p> <p>牛乳</p> <p>小バターロールパン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>肉うどん</p>	<p>28</p> <p>大豆入りコロッケ</p> <p>豚肉と野菜の中華煮</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>29</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>30</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>ヒレカツ</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>☆ミネストローネ</p>	<p>*食器の種類*</p> <p>浅皿(グリーン)</p> <p>深皿(ピンク)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>小皿(ブルー)</p> <p>汁わん</p>
<p>ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、たんぱく質の消化を助け、胃腸の働きを活性化します。</p> <p>グレープフルーツは独特の香りと苦味、酸味が特徴の果物です。ビタミンCやクエン酸が豊富で、身体の疲れを取る効果があります。</p> <p>給食のカレーは、カレールーだけでなく、チーズやソース、しょうゆなどたくさんの調味料と野菜を使って煮込んでいるため、深みのある味わいに仕上がります。</p> <p>ミネストローネに欠かせないトマトには抗酸化作用のあるリコピンやビタミン類が多く含まれています。うま味成分も多く、加熱すると甘みが増します。</p>				
<p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。 ★マークの料理はリクエスト献立です。</p>				

毎月19日は食育の日です

# 令和5年度 12月分予定献立盛り付け表



〈中学校1ブロック〉

高砂学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>* 食器の種類 *</b></p> <p>浅皿 (グリーン)      深皿 (ピンク)      牛乳</p> <p>小皿 (ブルー)</p> <p>ごはん      汁わん</p> <p>★マークの料理はリクエスト献立です。 ★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>				
<p>冬至とは、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。この冬至の日には、ゆず湯に入り、小豆(あずき)がゆやかぼちゃを食べる習慣があります。かぜをひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いが込められています。</p>				
4	5	6	7	8
<p>フレンチサラダ      豚肉のマスタード焼き      牛乳</p> <p>コッペパン      いちごジャム      白いんげん豆のポターージュ</p>	<p>甘酢和え      きびなごのから揚げ      牛乳</p> <p>ごはん      りんご      すきやき</p>	<p>チャプチェ      ☆ヤンニョムチキン      牛乳</p> <p>ごはん      ヨーグルト      わかめスープ</p>	<p>アーモンドコールスロー      たらのパジル焼き      牛乳</p> <p>食パン      チョコレートクリーム      冬野菜のポトフ</p>	<p>おひたし      さめのごまだれかけ      牛乳</p> <p>ごはん      グレープフルーツ      豚汁</p>
<p>「フレンチサラダ」は、油、酢、塩、こしょう、洋がらしの手作りドレッシングが、さっぱりとして食べやすいサラダです。</p> <p>「りんご」は、青森県産が有名ですが、宮城県内でも蔵王町、亶理町、栗原市などで栽培されています。</p> <p>「ヤンニョム」とは韓国料理で、コチジャン、にんにく、ごま油などが入った甘いソースです。</p> <p>冬に旬を迎える「かぶ」や「大根」など冬野菜の入ったポトフです。かぶや大根はビタミンCを多く含みます。</p> <p>おひたしに入っている「小松菜」は、鉄分やカルシウム、ビタミン類を多く含む栄養たっぷりの野菜です。</p>				
11	12	13	14	15
<p>かぼちゃコロッケ      やきそば      牛乳</p> <p>小減塩パン      中華スープ</p>	<p>雪菜のごま和え      ぶりのみそ漬焼き      牛乳</p> <p>ごはん      オレンジ      けんちん汁</p>	<p>海藻サラダ      フライビーンズ      牛乳</p> <p>麦ごはん      ☆ポークカレー</p>	<p>ペンネとツナのペペロンチーノ      ソース      牛乳</p> <p>メンチカツ      コンソメスープ</p> <p>パン      アップルの缶詰      横割り丸パン</p>	<p>白菜ときゅうりのしそ和え      さばの塩焼き      牛乳</p> <p>わかめごはん      呉汁</p>
<p>「かぼちゃ」には、風邪予防に効果的なビタミン類の他に食物繊維も豊富に含まれています。</p> <p>「ぶり」は、12月から1月が旬です。お正月やお祝いの料理に用いられる縁起の良い魚です。</p> <p>人気メニューの「フライビーンズ」は、たんぱく質が豊富な大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げて、塩で味付けしています。</p> <p>「ペペロンチーノ」の正式名称は「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」です。イタリア語でアーリオはニンニク、オーリオは油、ペペロンチーノは唐辛子の意味です。</p> <p>「白菜」は11月から2月が旬です。みずみずしくあっさりとした味わいで、今日のような和え物の他に鍋物や漬物、サラダにも合います。</p>				
18	19	20	21	22
<p>ほうれんそうサラダ      わかさぎフリッター(3本)      牛乳</p> <p>グレープフルーツ      小ココアパン      スパゲッティポロネーゼ</p>	<p>冬至かぼちゃ      豚丼の具      牛乳</p> <p>ごはん      みかん      ひきな汁</p> <p>ごはんにのせて粉料にして食べよう</p>	<p>香味漬け      さわらの西京焼き      牛乳</p> <p>ごはん      おでん</p>	<p>水菜と大根のサラダ      ソース      牛乳</p> <p>ささみフライ      ホワイトシチュー</p> <p>バターロールパン      フルーツ(いちご)</p>	<p>めんまとこんにゃくの炒めもの      肉だんごの甘酢あんかけ(3個くらい)      牛乳</p> <p>ごはん      タンタンワンタンスープ</p>
<p>「ポロネーゼ」は、肉と刻んだ野菜を炒めてトマトなどと一緒に煮込んだ、イタリア北部のポロニーヤ地方発祥の料理です。</p> <p>22日は冬至です。小豆をここと煮てあんこを作り、かぼちゃにかけて「冬至かぼちゃ」を作りました。</p> <p>おでんには、結び昆布が入っています。「昆布」は、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素などのミネラルを多く含んでいます。</p> <p>今が旬の「水菜」と「大根」をサラダにしました。「水菜」はシャキシャキした食感でサラダの他、鍋物にも合います。</p> <p>「タンタンワンタンスープ」は、にんにく、ねぎごま、ごま油、コチジャンなどで味付けし、ワンタンとうずらの卵、野菜などが入った栄養満点のスープです。</p>				

毎月19日は食育の日です

# 令和5年度 1月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金
8 <b>成人の日</b>	9 アーモンド コールスロー 鮭の バジル焼き ソフトパン ヨーグルト ミートボール スープ	10 シャキシャキ 彩りサラダ ごはん ユーリンチー パイン アップル の缶詰 みそ春雨 スープ	11 五目豆 赤魚の 竜田揚げ ごはん 白玉入り雑煮	12 大根 サラダ みそラーメン (蒸し中華麺) ☆メロンパン みそラーメン (スープ) 大豆入り 小魚
	令和6年の給食がスタートしました！今年もおいしい給食をお届けします。しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。	ユーリンチーは漢字で「油淋鶏」と書きます。揚げた鶏肉にきざんだねぎの入った甘酸っぱいタレをかけた料理です。	「白玉入り雑煮」は、せりとひきなが入る仙台風のお雑煮です。白玉もちが入っています。	今日は、人気メニューのみそラーメンです。「スープ」に「蒸し中華麺」を入れて「みそラーメン」にして食べましょう。
15 香味漬け かつおの ごまだれかけ (2個) ごはん ぼんかん 豚汁	16 チンゲンサイ と コーンの ソテー フライ ビーンズ 小 ココアパン クリーム スパゲッティ	17 ごま入り 即席漬け ごはん さばの しょうが焼き 肉じゃが	18 もやしと きゅうりの 塩だれ和え まごはん 洋なしの 缶詰 五目豆腐	19 フライド ポテト ハンバーガー ペースト 丸パン 卵スープ スライス チーズ
「ぼんかん」は、冬が旬の果物です。免疫力をアップするビタミンCが多く含まれています。種が入っていることあるので気を付けて食べましょう。	「大豆」は、たんぱく質を多く含む食品で、「畑の肉」とも言われています。今日は大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げ、塩で味付けしました。	「さば」は宮城県で多く水揚げされる魚のひとつです。1年中出回っていますが、冬に脂のつたさばは「寒さば」と呼ばれ、旨(うま)味も栄養も増します。	「洋なし」には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体内の糖質代謝を助け、エネルギーを作り出してくれます。そのため、疲労回復の効果が期待できます。	「ハンバーガーペースト」は豚肉、レンズ豆、野菜などをケチャップやスパイスと炒めて作っています。スライスチーズと一緒にパンにはさんで食べましょう。
22 <b>青森県の特産品を使った料理</b> れんこんの ごまドレッシング サラダ ほっけの 塩焼き わかめ ごはん ひつつみ	23 <b>イタリア料理</b> グリーン サラダ ソース メンチカツ 米粉 フォカッチャ グレープ フルーツ 大麥のリゾット	24 <b>宮城県の特産品を使った料理</b> ひじきの 炒め煮 ☆ささかまぼこの 南部揚げ ごはん 油ふ入り けんちん汁	25 <b>韓国料理</b> 小松菜の ナムル 肉団子の ヤンニョム ソースかけ (3個くらい) ごはん オレンジ 豚肉と じゃがいもの チゲ	26 <b>宮城県の特産品を使った料理</b> パプリカの サラダ さめの カレー揚げ 食パン はちみつ ミネストローネ
「ひつつみ」とはこねた小麦粉をひっぱりちぎって鍋に入れ、野菜と一緒に煮込んで作ります。青森県では家庭ごとに様々な具材で親しまれている料理です。	リゾットはイタリア発祥の料理です。えびやいかなどの魚介に加え、イタリア料理でよく使われる、トマトやチーズをたっぷり使って作っています。	「ささかまぼこ」は、仙台の特産品です。伊達家の家紋「竹に雀」の笹の葉に似ているので「笹かまぼこ」と呼ばれるようになりました。「油ふ」は、宮城県登米市の特産品で	韓国では、薬食同源(食べるものは全て薬になる)という考え方が根付いています。主食のご飯に、肉や魚、野菜のおかずを組み合わせた栄養バランスの良さも特徴で	気仙沼市はさめの漁獲量日本一で、国内水揚げ量のうち8割を占めています。パプリカは宮城県が生産量日本一です。
29 きざみ昆布と 野菜の炒め煮 さわらの みそだれかけ ごはん ひきな汁	30 フレンチ サラダ 豚肉の ガーリック ソースかけ ごはん コッペパン りんご ジャム コンソメスープ	31 ごま和え 鶏肉の 甘酢あんかけ ごはん オレンジ 豆腐と じゃがいもの みそ汁	<b>22日(月)～26日(金)は 「学校給食週間」です。</b> 宮城県の食材・特産品を使った料理や 世界の料理が登場します♪	
「さわら」は、漢字で書くと「魚へんに春(鯉)」と書き、旬は秋から春です。冬は寒さわらと呼ばれ特に身がしまっていておいしいです。	「ガーリックソース」の「にんにく」に含まれるアリシンは、豚肉のビタミンB1と合わせてとることで疲労回復効果が一層アップします。	小松菜には、ビタミン類の他にも、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。寒さに強く、霜にあたることで甘みが増します。	<b>*食器の種類*</b> 浅皿(グリーン) 深皿(ピンク) 小皿(ブルー) 汁わん ☆マークの料理はリクエスト献立です。 ★マークの料理には、アルミカップを使用します。	

毎月19日は 食育の日です



# 令和5年度2月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金	
<p><b>今月の目標</b></p> <p><b>食事と健康のかかわりを知ろう</b></p>		<p><b>2月3日は節分です</b></p> <p>節分は立春の前日で、冬から春の季節の変わり目の行事です。この節分の日には、ヒラギの枝にいわしの頭をさして戸口に立てて、家族の健康と悪いことが入り込まないことを願い、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。</p>		<p>1</p> <p>五目 きんぴら</p> <p>いわし フライ</p> <p>牛乳</p> <p>いよかん</p> <p>ごはん</p> <p>いり大豆</p> <p>沢煮椀</p>	<p>2</p> <p>大根サラダ</p> <p>肉団子の照り焼きソースかけ (3個くらゐ)</p> <p>牛乳</p> <p>☆クロワッサン (2個)</p> <p>和風スパゲッティ</p>
<p>5</p> <p>ごま酢和え</p> <p>しょうゆ</p> <p>ホキの天ぷら</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>豚汁</p> <p>ごはん</p>		<p>6</p> <p>チンゲンサイとコーンのソテー</p> <p>☆フライドチキン</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>はちみつ</p> <p>チーズスープ</p>	<p>7</p> <p>からし和え</p> <p>ぶりのみそ漬焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のり佃煮</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>8</p> <p>甘酢和え</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>デコポン</p> <p>すきやき</p>	
<p>12</p> <p><b>振替休日</b></p> <p></p>		<p>13</p> <p>野菜のアーモンド和え</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>豆腐と大根のみそ汁</p>	<p>14</p> <p>海藻サラダ</p> <p>わかさぎフリッター (3本)</p> <p>牛乳</p> <p>小減塩パン</p> <p>果実入りヨーグルト</p> <p>カレーうどん</p>	<p>15</p> <p>めんまとこんにやくのピリ辛炒め</p> <p>揚げしゅうまい (3個)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>中華スープ</p>	
<p>19</p> <p><b>☆卒業お祝い献立☆</b></p> <p>アーモンド コールスロー</p> <p>えびカツ</p> <p>牛乳</p> <p>米粉パン</p> <p>卒業祝いデザート</p> <p>ABCマカロニスープ</p>		<p>20</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>さばのごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はっさく</p> <p>根菜のみそ汁</p>	<p>21</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>鶏肉のガーリック焼き</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ハヤシチュー</p>	<p>22</p> <p>小松菜の中華和え</p> <p>さつまいもコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	
<p>26</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>生揚げとじゃがいものみそ汁</p>		<p>27</p> <p>☆フルーツポンチ</p> <p>ハンバーグのオニオンソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>丸パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>「丸パン」に「ハンバーグ」をはさんで食べましょう！</p>	<p>28</p> <p><b>☆ひな祭りメニュー☆</b></p> <p>菜の花入りひたし</p> <p>さわらの南蛮漬</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はっさく</p> <p>ひなあられ</p> <p>すまし汁</p>	<p>29</p> <p>ペンネとツナのペロンチーノ</p> <p>さめのバターしょうゆソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ココアパン</p> <p>野菜スープ</p>	
<p>3年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。今日は、卒業お祝い献立です。みなでお祝いしましょう。</p>		<p>「アーモンド」は、ビタミンや無機質が豊富で、生活習慣病や老化防止に効果的な食材です。</p>	<p>「ふり」は冬が旬で、体の長さが1mほどある大きな魚です。頭の働きを良くするDHAやEPAも多く含まれています。</p>	<p>「めんまとこんにやくのピリ辛炒め」は、めんまとこんにやく、にんじんを炒め、砂糖、しょうゆ、酒、唐辛子で味付けしています。隠し味に中華スープストックが入っています。</p>	
<p>「豚汁」は削り節で取っただしの風味に加え、豚肉やたくさんの野菜からも旨味が出て、味わい深い汁に仕上がっています。</p>		<p>「チンゲンサイ」は、緑黄色野菜の仲間です。かぜの予防をする働きがあります。油で炒めることで、栄養の吸収がよくなります。</p>	<p>「デコポン」の主な産地は熊本県です。盛り上がったこぶのようなところをデコと呼びます。デコがないデコポンもあります。</p>	<p>「じゃがいも」には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、熱によって壊れやすい性質がありますが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られるため、火を通して壊れにくいです。</p>	
<p>「グレープフルーツ」の果肉は、白肉系と赤肉系があります。かぜを予防してくれるビタミンCや疲労回復に有効なクエン酸が多く含まれています。</p>		<p>「ミネストローネ」は、トマトをじっくり煮込み、酸味を飛ばして、まろやかに仕上げています。</p>	<p>「ひな祭り」は、『はまぐりのお祝い物』や『ちらし寿司』『ひなあられ』などを食べて、女の子の健やかな成長を願う、日本古来の伝統的な行事です。</p>	<p>「ペンネ」はパスタの一種です。パスタの仲間には、スパゲッティ、マカロニ、ラザニア、ラビオリなどがあります。パスタはイタリア料理には欠かせない食材です。</p>	
		<p>節分は、いわしの頭を飾ったり豆をまいたりして邪気を払い、幸運を呼び寄せる風習があります。</p>		<p>「クロワッサン」は、フランス語で『三日月』という意味です。たっぷりのバターを練りこんで作られているので、バターの香りとサクサクとした食感が特徴です。</p>	
				<p><b>*食器の種類*</b></p> <p>浅皿 (グリーン)</p> <p>深皿 (ピンク)</p> <p>小皿 (ブルー)</p> <p>汁わん</p>	
				<p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	

毎月19日は食育の日です

# 令和5年度3月分予定献立盛り付け表



月		火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p><b>食生活の反省をしよう</b></p>		<p><b>* 食器の種類 *</b></p> <p>浅皿 (グリーン)    小皿 (ブルー)    深皿 (ピンク)    牛乳</p> <p>ごはん    汁わん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>			<p>1</p> <p>ごまドレッシングサラダ    肉だんご (4個くらい)    牛乳</p> <p>ごはん    いよかん    野菜カレー</p> <p>※「いよかん」の名前は、主な産地である伊予の国(現在の愛媛県)からきています。</p>
毎月19日は 食育の日です	<p>4</p> <p>もやしと きゅうりの 塩だれ和え    きびなごの からあげ    牛乳</p> <p>ごはん    オレンジ    豆腐の中華煮</p>	<p>5</p> <p>チンゲンサイと コーンの ソテー    フライドチキン    牛乳</p> <p>食パン    チョコレート クリーム    ABCマカロニ スープ</p>	<p>6</p> <p>香味漬け    さばの塩焼き    牛乳</p> <p>ごはん    バイン アップルの 缶詰    沢煮焼</p>	<p>7</p> <p>グリーン サラダ    メンチカツ    牛乳</p> <p>小 ミルクパン    スパゲッティ ナポリタン</p>	<p>8</p> <p>すき昆布と 野菜の 炒め煮    ささかまぼこの 天ぷら    牛乳</p> <p>ごはん    チョポン    油ふ入り けんちん汁</p>
	<p>「きびなご」にはDHAが多く含まれています。DHAには脳を活性化させる働きがあり、記憶力がよくなると言われています。</p>	<p>「チンゲンサイ」はカロテンやビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富です。ソテーにするなど、油で炒めることで吸収率がアップします。</p>	<p>「香味漬け」はしょうがを使った調味料で和えて香りよく仕上げました。しょうがは血行を良くし、体を温める効果があります。</p>	<p>「ナポリタン」は日本発祥の料理です。昭和初期に、パスタをケチャップで和えて食べたことから始まり、その後いろいろな具材や調味料でアレンジされ現在のナポリタンになりました。</p>	<p>「チョコポン」は「おでこのある、きよみほんかん」を略してチョコポンといいます。ビタミンCが豊富で、薄皮ごと食べることで食物繊維もたっぷり摂れます。</p>
	<p>11</p> <p>ごま和え    ぶりの 照り焼き    牛乳</p> <p>ごはん    にらたま みそ汁</p>	<p>12</p> <p>オニオン ドレッシング サラダ    ウィナーの ケチャップ ソースかけ (3本)    牛乳</p> <p>背割り コッペパン    チーズスープ</p>	<p>13</p> <p>みそ豆    あじフライ    ソース    牛乳</p> <p>ごはん    オレンジ    根菜汁</p>	<p>14</p> <p>大根サラダ    中華めん    牛乳</p> <p>小 こめこパン    豚肉と野菜の あんかけ    ヨーグルト</p>	<p>15</p> <p>きざみのり    チョレギ サラダ    ヤンニョム チキン    牛乳</p> <p>ごはん    韓国風 肉じゃが</p>
	<p>「にら」は薬草として古くから利用されてきました。にら特有の強い香りはアリシンといい、ビタミンB1の吸収を助けます。</p>	<p>「オニオンドレッシング」のたまねぎは、みじん切りにして炒めてからドレッシングに入れていきます。加熱することでたまねぎの辛み成分が和らぎ、甘みが出ます。</p>	<p>「みそ豆」は大豆を肉みそやすりごまと和えて作っています。大豆には、良質なたんぱく質や鉄が多く含まれており、どちらも成長期やスポーツをする人に欠かせない栄養素です。</p>	<p>「豚肉と野菜のあんかけ」を「中華めん」にかけて、あんかけ焼きそばにして食べましょう。</p>	<p>「韓国料理」は主食のごはんに、肉や魚、たっぷりの野菜を組み合わせた栄養バランスの良さが特徴です。にんにくやしょうがなどの香味野菜も多く使われています。</p>
	<p>18</p> <p>五目 きんぴら    かつおの ごまだれかけ    牛乳</p> <p>ごはん    クレープ フルーツ    わかめと じゃがいもの みそ汁</p>	<p>19</p> <p>フレンチ サラダ    豚肉の ガーリック焼き    牛乳</p> <p>コッペパン    ミネストローネ    ブルーベリー ジャム</p>	<p>20</p> <p><b>春分の日</b></p>	<p><b>春休みも！ 早寝早起き朝ごはん！</b></p> <p>食事の前には手洗いをして、感染症の予防も忘れずに！4月から元気に新生活をスタートさせましょう。</p>	
<p>「かつお」の旬は春と秋で、春に出てくるものは初がつおと呼ばれます。脂が少なくさっぱりした味わいが特徴です。</p>	<p>1年間で、心に残った給食はありましたか？今日は、今年最後の給食です。味わって食べてくださいね。</p>				

# 令和5年度 4月分 予定献立盛り付け表

**ご入学・ご進級  
おめでとう  
ございます**

毎日の給食を楽しみにしてください！

**\* 食器の種類 \***

★マークは、アルミカップを使用した献立です。

11日から給食が始まります！

**11**

**12**

**13**

**14**

・入学・進級お祝い献立・

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

「横割り丸パン」にハンバーグはさんで食べよう！

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**～食品の分類について～**

食品は、含まれる主な栄養素と働きによって、6つの基礎食品群に分けられます。各群の食品をバランスよく食べましょう。

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	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	米、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類

**食育パズル**

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

パ

ス

よ

ベ

よ

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

毎月19日は「食育の日」です。





月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ソース</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>はちみつ</p> <p>白いんげん豆のポタージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>
<p>銀鮭は、宮城県志津川で養殖されているものが有名です。身が柔らかく、おいしい鮭です。</p> <p>グレープフルーツは4月～5月が旬のくだもので、アメリカやイスラエルなどから輸入されています。枝に実がたくさんなる様子がぶどうに似ていることから名付けられました。</p>				
<p>8</p> <p>わかめのしょうが和え</p> <p>かつおのごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>大豆入り小魚</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>五目きんぴら</p> <p>豚肉の南蛮焼き</p> <p>ごはん</p> <p>油ふとじゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>小松菜のサラダ</p> <p>ししゃもフライ(2本)</p> <p>ソース</p> <p>ごはん</p> <p>パイナップルの缶詰</p> <p>バターロールパン</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>キャベツときゅうりのしそ和え</p> <p>大学いも</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>「G7」にちなんだ献立</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>たらのパジル焼き</p> <p>牛乳</p>
<p>かつおは温かい海を好む魚で、初夏になると黒潮ののって三陸海岸沖まで回遊します。この時期に獲れるかつおは「初がっお」と呼ばれ、脂が少なくさっぱりした味わいです。</p> <p>油ふとは、宮城県登米地方の特産品で、小麦粉に含まれるグルテンを棒状に練って、油で揚げて作ります。煮物やみそ汁にすると、コクがでうま味が増します。</p> <p>「ししゃも」は、ロシアやノルウェーなどの寒い海でとれる魚です。頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんとれます。</p> <p>とうふは、良質なたんぱく質や鉄分を多く含んでいて、体の組織を作るもとになります。成長期に欠かせない栄養をとることができます。</p> <p>G7科学技術大臣会合が太白区秋保で行われることになんで、アメリカの郷土料理「チリコンカン」を作りました。</p>				
<p>15</p> <p>パンサンスー</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>コーン入り卵スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>小松菜の仙台みそ和え</p> <p>ささかまぼこの南部揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>甘夏みかん</p> <p>味付けのり</p> <p>うーめん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>豆パン(パンダのケチャップソースかけ)</p> <p>キャベツとベーコンのスパゲッティ</p> <p>小減塩パン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>海藻サラダ</p> <p>さめのごまみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>洋なしの缶詰</p> <p>のっぺい汁</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>卵で卵</p> <p>ごはん</p> <p>丸パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>牛乳</p>
<p>人気の中華料理の献立です。ユーリンチーは鶏肉のから揚げに薬味の効いたタレをかけて作りました。クリームコーンを加えた卵スープは、甘味が感じられます。</p> <p>5/20・21に開催される仙台・青葉まつりにちなんで、宮城県の特産品「ささかまぼこ」と「うーめん」、仙台みそを献立に取り入れました。</p> <p>「低塩パン」は、「減塩パン」に名称が変更になりました。減塩でもコシがあり美味しく仕上がるよう工夫された、コッペ型のパンです。</p> <p>気仙沼市はさめの漁獲量日本一で、国内水揚げ量のうち8割を占めています。今日の給食の「さめのごまみそかけ」も宮城県産を使用しています。</p> <p>給食センターで作るビーフシチューには、様々な隠し味が使われています。チーズ、トマトピューレー、赤ワインなど…。うま味が出るようじっくり煮込んで作っています。</p>				
<p>22</p> <p>たけのこの煮物</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ごはんを混ぜて「たけのこ飯」にして食べよう!</p> <p>豆腐とじゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>ごま酢和え</p> <p>赤魚の薬味たれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ひきな汁</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p> <p>アーモンドコールスロー</p> <p>ソース</p> <p>ヒレカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ココアパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>すき昆布と野菜の炒め煮</p> <p>ぶりのみそ漬焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p> <p>きびなごのごまがらめ</p> <p>大根サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>小ミルクパン</p> <p>きつねうどん</p> <p>牛乳</p>
<p>端午の節句は、男の子の誕生を祝い、健やかな成長を祈る行事です。それにちなんで、まっすぐ元気に育つようお願いをこめて「たけのこ」をつかった献立にしました。</p> <p>今年度初登場の「冷凍みかん」です! みかんはビタミンCが豊富で、肌の調子を整えたり、風邪の予防に役立ちます。冷凍すると、生で食べるよりも甘味が強くなります。</p> <p>アーモンドは主にアメリカから輸入されています。樹高5mほどのアーモンドの木が、春に桜に似た花を枝いっぱいに咲かせた後、夏に実が収穫されます。</p> <p>すき昆布は岩手県の特産品で、熱湯を通してから細切りにした昆布を、紙のように板状にすいて乾燥させた乾物です。うま味を活かして、野菜と一緒に煮物にしました。</p> <p>きびなごは鹿児島県の漁場でとれる小魚で、帯状の模様があります。鹿児島県の方言で、「きび」は帯、「なご」は小魚の意味があります。</p>				
<p>29</p> <p>小松菜とわかめのサラダ</p> <p>フライビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>めんまとこんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>蒸ししゅうまい(2個)</p> <p>ごはん</p> <p>みそ春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>31</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>ソース</p> <p>ホキフライ</p> <p>ごはん</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>卵スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>今月の目標</p> <p>食事の大切さを知ろう</p> <p>生活リズムを整え、朝・昼・夜しっかり食べて健康に過ごしましょう。特に、朝ごはんは「一日の活動源」です。毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう。</p> <p>*食器の種類*</p> <p>浅皿(グリーン)</p> <p>深皿(ピンク)</p> <p>小皿(ブルー)</p> <p>汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	
<p>わかめは春が旬です。流通するほとんどが養殖されたもので、宮城県や岩手県の沿岸で多く作られています。ミネラルが多く、骨を丈夫にするビタミンKも含まれています。</p> <p>みそ春雨スープは、練りごまを使ってコクを出し、コチジャンでピリ辛を加えています。春雨は、さつまいもとじゃがいものでんぷから作られたものを使用しています。</p> <p>ホキは、ニュージーランド沖や南オーストラリア沖の深海で獲れる肉食の魚です。白身であっさりしていて、タラに似た食味です。</p>				

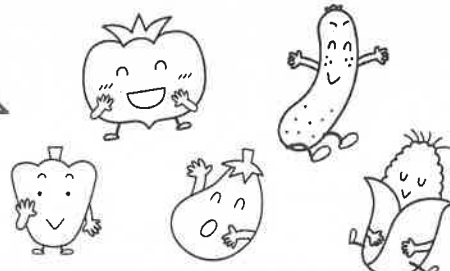
毎月19日は食育の日です



月	火	水	木	金
<p><b>6月は「せんだいっ子給食月間」です。</b></p> <p>今月は宮城県内で作られた食材を積極的に給食に取り入れています。</p> <p>生産者の方が心を込めて作った食材に感謝しながら、残さず食べましょう。</p>	<p><b>ごはん・パン・牛乳は宮城県内で作られた食材を使っています。</b></p> <p>ごはん: 宮城県産の「ひとめぼれ」100% パン: 国産小麦100% うち50%宮城県産小麦「夏黄金」と「シラネコムギ」 (米粉パンの米粉は宮城県産「ひとめぼれ」) 牛乳: 宮城県産の牛乳</p>	<p><b>* 食器の種類 *</b></p> <p>牛乳</p> <p>浅皿 (グリーン) 深皿 (ピンク) 小皿 (ブルー) 汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>香辛漬け さばの竜田揚げ</p> <p>ごはん ひじきふりかけ 生揚げとしめじのみそ汁</p> <p>仙台みそは、伊達政宗公が仙台城下に設置した「御塩増蔵(おえんそくら)」という味噌工場で作らせてきたみそです。現在も様々なメーカーで材料や製法が守られています。</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>チンゲンサイとコーンのソテー 豚肉のマスタード焼き</p> <p>丸パン はちみつ ABCマカロニスープ</p> <p>はちみつは、ミツバチが集めた花の蜜から作られています。そのため、花の違いによって、はちみつの色や味が変わります。</p>
<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>ごま酢和え あじフライ</p> <p>ごはん 大根とじゃがいものみそ汁</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜の中華和え 中華ポテト</p> <p>ごはん オレンジ 四川豆腐</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍みかん コーンと枝豆のソテー</p> <p>米粉パン ハヤシチュー</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>シャキシャキ彩りサラダ さめとカシューナッツの揚げ煮</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>オニオンドレッシングサラダ ヒレカツ</p> <p>小ココアパン 丸型チーズ(2個) スパゲッティナポリタン</p>
<p>あじは、日本各地の沿岸で漁獲される魚です。青魚の間で、DHAを豊富に含んでおり、生活習慣病の予防によいといわれています。</p>	<p>中国の四川省(せんしやう)は、香辛料を多用する料理が多く、マーボー豆腐の発祥の地でもあります。給食の四川豆腐は、マーボー豆腐よりもコクやピリ辛感が増すよう作りました。</p>	<p>米粉パンには、宮城県産の「ひとめぼれ」から作られた米粉を使用しています。よくかんで食べると、米粉の甘みが感じられます。</p>	<p>宮城県仙沼市の特産品「さめ」の角切りに下味をつけて油で揚げ、オープンで焼いたカシューナッツとともにタルをからめました。</p>	<p>豚肉のヒレは、豚1頭の2%しかない貴重な部位です。脂肪がほとんどなく、きめが細かくてやわらかい肉です。ビタミンB6が豊富で、疲労回復などの効果があります。</p>
<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>こぼうとれんごんの金平 銀鮭の塩焼き</p> <p>ごはん 呉汁</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>わかめのしょうが和え きびなごのごまがらめ</p> <p>ごはん パインアップル 豚肉と生揚げの煮物</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうサラダ フライドチキン</p> <p>コッパパン りんごジャム クラムチャウダー</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉と野菜のピリ辛炒め 目玉焼き</p> <p>ごはん グレープフルーツ わかめスープ</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>大豆のサラダ 肉だんごのケチャップソースかけ(3個)</p> <p>バターロールパン 野菜スープ</p> <p>ヨーグルト</p>
<p>銀鮭の養殖は、現在の宮城県南三陸町が発祥地で、世界中にその技術を広めました。日本以外ではチリ産がおもな産地です。</p>	<p>生揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたものです。良質なたんぱく質や鉄分を多く含んでいて、体の組織を作るものになります。</p>	<p>クラムチャウダーの「クラム」はあざりのことです。あざりは海水と淡水が交じり合う内湾の砂地にすむ貝です。水質汚染や埋め立てにより量が激減しているため、繁殖している地域もあります。</p>	<p>目玉焼きは、一つずつ手作業で卵を割ってアルミカップに入れ、オープンで焼いています。1日最大で4,000食程度作るため、調理員みんなで協力して作っています。</p>	<p>大豆には、良質なたんぱく質や鉄が多く含まれています。どちらも、成長期やスポーツをする人に欠かせない栄養素です。</p>
<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のアーモンド和え さわらの竜田揚げ</p> <p>ごはん メロン ひきな汁</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>五目ひじき 豚肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>ごまドレッシングサラダ えびカツ</p> <p>食パン チョコレートクリーム ミネストローネ</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜のサラダ フライビーンズ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン たらのパジル焼き</p> <p>ソフトパン 卵スープ</p> <p>果肉入りヨーグルト</p>
<p>メロンはアフリカ大陸が原産のフルーツで、日本では大正時代くらいに流通し始めました。旬は5月から始まり、今が一番おいしい時期です。甘い香りを楽しんでください。</p>	<p>ひじきは今から1万年以上前の縄文時代から食べられていたことが分かっています。ミネラルや食物繊維が豊富で、昔から日本の食生活に欠かせない食品です。</p>	<p>ミネストローネはイタリア料理の、具だくさんのスープです。トマト、にんじん、セロリーなどの野菜のほかに、大豆やペーコンも加え、じっくり煮込んで作りました。</p>	<p>人気のフライビーンズの作り方は、水戻した大豆にでん粉をまがし、油で揚げ、衣がカリッとすくらないことなら、塩をまぶして完成です。</p>	<p>ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、たんぱく質の消化を助けるため、胃腸の働きを活性化します。</p>
<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>即席漬け かつおのごまだれかけ</p> <p>ごはん グレープフルーツ 豚汁</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>海藻サラダ さつまもも枝豆のコロッケ</p> <p>ごはん ごはんにかけて「中華飯」にして食べよう! 豚肉と野菜の中華煮</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>ペンネとツナのペペロンチーノ ハンバーグのマッシュルームソースかけ</p> <p>丸パン 角チーズ コンソメスープ</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>ごま和え 鶏肉の甘酢あんかけ</p> <p>ごはん 冷凍みかん みそけんちん汁</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドロールスロー わかさぎフリッター(3本)</p> <p>食パン いちごジャム 白いんげん豆のポタージュ</p>
<p>即席漬けは、ゆでた野菜に塩を和えて作っています。野菜の甘みが引き立つよう、塩の加減に気をつけて作っています。</p>	<p>宮城県産の枝豆を使ったコロッケです。枝豆は、未成熟の大豆を収穫したもので、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>などが豊富です。疲労回復や夏バテ防止に役立ちます。</p>	<p>ペペロンチーノはイタリアの pasta 料理です。にんにくと唐辛子をオリーブオイルで炒めて、香りを出すのがポイントです。今日はペンネを使って作りました。</p>	<p>けんちん汁は神奈川県産の郷土料理です。その名の由来は、建長寺で作られていた「けんちょう汁」が、いつか「けんちん汁」と呼ばれるようになった、という説が有名です。</p>	<p>ロールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。オープンで焼いたアーモンドの粉末も加えることで、香りやコクが増します。</p>

毎月19日は食育の日です

# 令和5年度 7月分予定献立盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>夏野菜には夏に不足しがちな栄養がたくさん含まれています。夏野菜を食事にとり入れて暑い夏を元気にのりきりしましょう！</p> 		<p><b>仙台空襲</b></p> <p>「仙台空襲」は、昭和20年7月10日にありました。当時は食料不足のため、ごはん・いも類・豆類・いわし・すいとんなどが食事の中心でした。給食では、仙台空襲にちなんで、当時食べられていた料理を10日に作ります。戦争中の生活を思い浮かべ、毎日食事ができることに感謝し、残さずに食べましょう。</p>		
3	4	5	6	7
<p>じゃがいもの肉みそ和え さばの兩蓋焼き ごはん オレンジ 根菜汁 ふりかけ</p>	<p>～七夕献立☆～ おひたし 豚肉のみそだれかけ わかめごはん セタゼリー うーめん汁</p>	<p>フレンチサラダ えびフリッター(3～4個) ミルクパン グレープフルーツ ウイナーと野菜のスープ</p>	<p>めんまとこんにやくのピリ辛炒め 蒸ししゅうまい(2個) ごはん パイナップルの缶詰 みそ春雨スープ</p>	<p>小松菜のサラダ フライビーンズ コッペパン いちごジャム ハヤシチュー</p>
<p>仙台みそは、伊達政宗公が仙台北下に設置した「御塩噌蔵(おえんそくら)」という味噌工場で作らせてできたみそです。現在も様々なメーカーで材料や製法が守られています。</p>		<p>「みんま」は「<sup>ま</sup>麻竹」という竹のたけのこを切り、発酵させて作られます。</p>		<p>「小松菜」は宮城県内でも多く栽培されています。カルシウムや鉄分、ビタミン類を多く含む栄養満点の野菜です。</p>
10	11	12	13	14
<p>～仙台空襲を考える献立～ ごま入り即席漬け しょうゆ ししゃもの天ぷら(2本・しょうゆ) すいとん汁 麦ごはん</p>	<p>ひじきとあさりの炒め煮 さわらの照り焼き ごはん オレンジ 生揚げとじゃがいものみそ汁</p>	<p>大根サラダ フライドチキン 小米粉パン 彩り野菜のペペロンチーノ</p>	<p>野菜のアーモンド和え 赤魚のたたき揚げ 冷凍みかん 沢煮椀 ごはん</p>	<p>コーンと枝豆のソテー 豚肉のマスタード焼き 食パン はちみつ キャロットポタージュ</p>
<p>今日は「仙台空襲」について考える献立です。放送資料でくわしく説明するので聞いてみてくださいね。</p>		<p>「彩り野菜のペペロンチーノ」には夏が旬の赤色と黄色のパプリカと緑色のズッキーニが入っていて、彩りがきれいです。</p>		<p>みかんには、シミやそばかすから肌を守ってくれるビタミンCや疲労回復効果のあるクエン酸が含まれています。</p>
17	18	19	20	☆食器の種類☆
<p><b>海の日</b> お魚のイラスト</p>	<p>キャベツとぎゅうりのしそ和え ソース あじフライ ごはん グレープフルーツ 豚汁</p>	<p>海藻サラダ 中華ポテト ごはん 五目豆腐</p>	<p>ペンネアラビアータ 照り焼きハンバーグ 丸パン コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>浅皿(グリーン) 深皿(ピンク) 小皿(ブルー) 汁椀(イエロー) ごはん</p>
<p>夏が旬のしそには、青じそと赤じそがあります。香りに特徴があり、暑い季節の食欲増進にぴったりです。</p>		<p>さつまいもは、腸の働きをよくして、便秘を解消してくれる食物繊維が多く含まれています。</p>		<p>「アラビアータ」は「怒り」という意味で、にんにくとどうがらしを使っていることが特徴のトマトソースのパスタ料理です。刺激的な香りが食欲増進や消化を助けます。</p>

毎月19日は「食育の日」です。

# 令和5年度 8・9月分予定献立盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>～お月見～</p> <p>お月見は旧暦の8月15日に月を觀賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」などと呼ばれ、とても美しく見えるそうです。お月見は中国から伝わり、江戸時代には団子や枝豆、里芋、栗、すすきなどを供え、多くの人々に楽しめるようになりました。白くて丸い団子は満月を表し、収穫への感謝の思いが込められています。</p> <p>今年の十五夜は9月29（金）です。</p>				
25	28	29	30	25
<p><b>*食器の種類*</b></p> <p>浅皿(グリーン) 深皿(ピンク) 小皿(ブルー) 汁わん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>調味漬け 豚肉のみそ漬焼き</p> <p>ごはん 根菜汁</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>	<p>パブリカのサラダ メンチカツ</p> <p>丸パン いちごジャム 野菜スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>めんまとごんにゃくの炒め物 きびなごのごまがらめ</p> <p>ごはん バインアップルの缶詰 豆腐の中華煮</p> <p>牛乳</p>	<p>ごま和え あじのしょうが焼き</p> <p>ごはん 冷凍みかん 油ふとじやがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p><b>*食器の種類*</b></p> <p>牛乳</p> <p>25</p> <p>調味漬け 豚肉のみそ漬焼き</p> <p>ごはん 根菜汁</p> <p>香味漬けはしょうがで風味をつけています。しょうがには血行をよくする働きがあり、風邪のひきはじめにも効果的です。</p>
4	5	6	7	8
<p>アーモンドロールスロー 豚肉のラタトゥイユソースかけ</p> <p>オレンジ ココアパン</p> <p>牛乳</p>	<p>わかめのしょうが和え さめのごまだれかけ</p> <p>ごはん 臭汁</p> <p>牛乳</p>	<p>大豆入りコロケ ルーローハンの具</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>小松菜のサラダ たらのバジル焼き</p> <p>食パン 白いんげん豆のポタージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごま酢和え かつおのオーロラソースかけ</p> <p>ごはん グレープフルーツ 豚汁</p> <p>牛乳</p>
<p>「ラタトゥイユ」とは、夏野菜を煮込んだものでフランス南部の郷土料理です。夏野菜には、体を冷やす効果があるので、夏バテ予防になります。</p>	<p>大豆を水に浸しすりつぶしたものを呉といいますが、臭汁は、大豆のうま味が感じられる栄養満点のみそ汁です。</p>	<p>ルーローハンは甘辛く煮た豚肉をご飯にかけた台湾料理です。ごはんにて食べてください。</p>	<p>白いんげん豆には、たんぱく質と食物繊維が多く含まれます。ペースト状にして使用することで、なめらかな仕上がりになります。</p>	<p>かつおの血合いには水分が多く、脂肪には脳の神経細胞に使われるDHAが多く含まれています。成長期に必要な栄養が豊富な魚の一つです。</p>
11	12	13	14	15
<p>フライドポテト テリコンカン</p> <p>コッペパン コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>シャキシャキ彩りサラダ 赤魚のピリ辛焼き</p> <p>ごはん オレンジ タンタンワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>即席漬け 大学芋</p> <p>ごはん 肉豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>チンゲンサイとコーンのソテー チキンカツ</p> <p>ミルクパン ペーコンときのこのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ゆで枝豆 ハンバーグ</p> <p>麦ごはん 冷凍みかん 野菜カレー</p> <p>牛乳</p>
<p>テリコンカンの「テリ」は唐辛子という意味です。体の代謝をよくするカプサイシンが多く含まれ、食欲増進効果もあります。</p>	<p>シャキシャキ彩りサラダは、食物繊維豊富ななれんこん等の野菜や、鉄分豊富なひじきを使った彩りもきれいなサラダです。</p>	<p>豆腐は、良質なたんぱく質や鉄分を多く含んでいて、体の組織を作るもとになります。成長期に欠かせない栄養をとることが出来ます。</p>	<p>チンゲンサイに多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変化する栄養素で、油で調理することで吸収がよくなります。</p>	<p>夏の旬「枝豆」には大豆と同様、たんぱく質やカルシウムが豊富です。また大豆には少ないビタミンB1やB2も多く含まれるので疲労回復の効果もあります。</p>
18	19	20	21	22
<p>敬老の日</p>	<p>オニオンドレッシングサラダ わかさぎフリッター(3本)</p> <p>ごはん グレープフルーツ スバゲッティ ペスカトーレ</p> <p>牛乳</p>	<p>揚げしゅうまい(3個) 豚肉と野菜の中華煮</p> <p>ごはん 豆腐スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>小松菜の山みそ和え さばの塩焼き</p> <p>ごはん なくずかけ</p> <p>牛乳</p>	<p>大根サラダ ウィンナーのケチャップソースかけ(3本)</p> <p>減塩パン ヨーグルト ラビオリのスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>「ペスカトーレ」とは、イタリア語で「漁師」という意味で、魚介類をたくさん使った料理のことです。</p>	<p>「豚肉と野菜の中華煮」に入っている「きくらげ」は、きのこの一種で、食物繊維やカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>「なくずかけ」は、お盆やお彼岸の時期に食べられる宮城県の郷土料理で、野菜、豆、うめんなどが入った、とろみのある汁物です。給食では、「くず」の代わりに、米粉でとろみをつけました。</p>	<p>減塩パンは、食塩の量を減らして作ったパンです。塩分は体に必要なものですがとりすぎると心臓病や脳卒中など生活習慣病の原因にもなります。</p>	
25	26	27	28	29
<p>ひじきの炒め煮 あじフライ</p> <p>ごはん シェインマスカタ(2~3個) ひきな汁</p> <p>牛乳</p>	<p>野菜サラダ キャラメルピーンズ</p> <p>ごはん 米粉 フォカッチャ ハヤシシチュー</p> <p>牛乳</p>	<p>もやしときゅうりの塩ナムル ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん 洋なしの缶詰 わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>〈お月見献立〉</p> <p>ごまだんご さけの薬味たれかけ</p> <p>ごはん 豆腐と大根のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ほうれん草サラダ 豚肉のマスタード焼き</p> <p>丸パン ブルーベリージャム ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>
<p>「シェインマスカタ」は、8~9月が旬です。強い甘みと上品な香りがあるのが特徴です。種が皮ごと食べられるのでそのまま食べてください。</p>	<p>キャラメルピーンズは、焼いた大豆・アーモンド・カシューナッツに、砂糖・バター・生クリーム・牛乳を使って手作りでしたキャラメルソースをかき混ぜて作りました。</p>	<p>ヤンニョムチキンはとりのからあげをコチジャンやんにんにく、砂糖などで作った甘辛いタレにからめた韓国料理です。しっかりとした味付けでごはんによく合います。</p>	<p>今日は「お月見献立」で「ごまだんご」です。今年の十五夜は29日(金)です。穀物の収穫に感謝し、月に見立てた団子をお供えして食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。</p>	<p>「豚肉」には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1には、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。</p>

毎月19日は  
食育の日です

# 令和5年度 10月分予定献立盛り付け表



東仙台中 南小泉中 中野中  
幸町中 田子中 高砂中 センター

〈 中学校2ブロック 〉

高砂学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>香味漬け かき揚げ</p> <p>ごはん オレンジ 生揚げと豚肉の煮物</p> <p>「香味漬け」はしょうがで風味をつけています。しょうがには血行をよくするはたらきがあります。風邪のひきはじめにも効果的です。</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>チンゲンサイとコーンのソテー さめのバターしょうゆソースかけ</p> <p>食パン チョコレートクリーム ABCマカロニスープ</p> <p>「さめ」は、気仙沼市で多く水揚げされています。さめの尾はフカヒレとしい、姿煮やスープなどの中華料理で出されることが多いです。</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>白菜の甘酢和え さわらの照り焼き</p> <p>ごはん 冷凍みかん なめこ汁</p> <p>今が旬の果物「みかん」には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、かぜの予防に役立ちます。</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のアーモンド和え 鶏肉の竜田揚げ</p> <p>ごはん バインアップルの缶詰 けんちん汁</p> <p>「鶏肉」には、いろいろな部位がありますが、今日はたんぱく質が豊富で脂肪の少ない、ムネの部分を使っています。</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティ ミラネーズ ソース ヒレカツ</p> <p>オレンジ 小ココアパン 野菜スープ</p> <p>「ヒレ」は一頭の豚からほんの少ししか取れない部位です。脂身が少なくあっさりとしていて、肉質がやわらかいのが特徴です。</p>	
<p>9</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10</p> <p>秋休み</p>	<p>11</p> <p>秋休み</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>ごま入り即席漬け さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん のっぺい汁</p> <p>「さば」は、宮城県で多く水揚げされる魚のひとつです。1年中出回っていますが、東北では秋から冬にかけて旬を迎えます。</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチサラダ フライビーンズ</p> <p>グレープフルーツ パターロールパン ハヤシシチュー</p> <p>「フライビーンズ」は、人気メニューの一つです。大豆にでんぷんをまぶして、油で揚げられています。大豆には体を作るものとなるたんぱく質が豊富に含まれています。</p>	
<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>めんまとごんにゃくの炒めもの さつまいもコロケ</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>「マーボー豆腐」は中華料理の一つで、豆腐とひき肉、ねぎなどを炒め煮にした料理です。ピリ辛でご飯が進む味付けです。</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>ごま入りひたし 豚肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん りんご ひきな汁</p> <p>「りんご」は、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットドレッシングサラダ ソースメンチカツ</p> <p>丸パン パンプキンポターージュ</p> <p>「パンプキンポターージュ」のかぼちゃには、風邪などの病気にかかりにくくするビタミン類が多く含まれています。</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>五目きんぴら かつおのごまだれかけ</p> <p>ごはん 生揚げとじゃがいものみそ汁</p> <p>今の時期のかつおは「戻りがつお」と言い、脂がのってとてもおいしいです。魚の脂は、血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたりするEPAやDHAを含んでいます。</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜の中華和え タンタンめん(中華めん)</p> <p>小米粉きな粉パン 果肉入りヨーグルト タンタンめん(スープ)</p> <p>スープに麵を入れて、「タンタンめん」にして食べよう！タンタンめんは、コチジャンやラー油が入った、ピリ辛な味付けです。</p>	
<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>海菜サラダ ソース あじフライ</p> <p>ごはん 洋なしの告詰 山形風いも煮</p> <p>「山形風いも煮」はしょうゆ味で牛肉が入るのが特徴です。同じいも煮でも、仙台風いも煮とは、味付けや肉の種類が違いますね。</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>栗入り白玉ぜんざい まぐろの竜田揚げ</p> <p>ごはん 根菜汁</p> <p>秋の味覚「栗」を白玉ぜんざいに入れました。ホッとさせる甘さが疲れをいやしてくれます。</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>オニオンドレッシングサラダ 鶏肉のマスタード焼き</p> <p>食パン いちごジャム えびチャウダー</p> <p>「たまねぎ」に含まれる硫化アリルには、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する作用やビタミンB<sub>6</sub>の吸収をよくする働きがあります。</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>ごま酢和え ささかまぼこの天ぷら</p> <p>わかめごはん りんご 仙台風いも煮</p> <p>「仙台風いも煮」はみそ味で豚肉が入るのが特徴です。さいともや大根・にんじん・ごぼうなどの野菜もたくさん入り、栄養満点です。</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>ペンネとベーコンのペペロンチーノ わかさぎフリッター(3本)</p> <p>ミルクパン コンソメスープ</p> <p>「わかかさぎ」は骨や歯を作るカルシウムが豊富です。頭から尾まで全て食べられるので、よくかんで丸ごと食べましょう。</p>	
<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>グリーンサラダ ハンバーグ</p> <p>麦ごはん ヨーグルト 野菜カレー</p> <p>「ごはん」は年間を通して仙台市産の『ひとめぼれ』です。今日は宮城県産の大麦と一緒に炊いた「麦ごはん」です。</p>	<p>31</p> <p>牛乳</p> <p>もやしときゅうりの塩だれ和え えびのチリソースかけ</p> <p>ごはん オレンジ みそ春雨スープ</p> <p>「えび」は、たんぱく質が多く含まれています。甘い手作りチリソースとえびの食感を楽しみながら食べましょう。</p>	<p>実りの秋です。季節の味を味わってください。</p>			<p>* 食器の種類 *</p> <p>牛乳</p> <p>浅皿(グリーン) 深皿(ピンク)</p> <p>小皿(ブルー) 汁わん</p> <p>ごはん</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>

毎月19日は「食育の日」です。

# 令和5年度11月分予定献立盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>11月は、すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間です。</p> <p>海や山に囲まれた宮城県には、 おいしい食材がたくさんあります。 地元の食材を取り入れていきましょう！</p>				
		1	2	3
		<p>アーモンド入りスイートポテト</p> <p>タルタルソース</p> <p>ホキフライ</p> <p>牛乳</p> <p>横割り丸パン</p> <p>☆ミネストローネ</p>	<p>大豆のサラダ</p> <p>豚肉のみそ漬け焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>洋なしの缶詰</p> <p>根菜汁</p>	<p>文化の日</p>
	6	7	8	9
	<p>ほうれんそうサラダ</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもフライ(2本)</p> <p>きざみのり</p> <p>きのことベーコンのスパゲッティ</p> <p>小米粉パン</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>五目きんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>さばには脳の神経細胞に使われるDHAや、血中のコレステロール値を下げる効果のあるEPAが多く含まれています。</p> <p>ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>豆腐と大根のみそ汁</p> <p>ひじきふりかけ</p>	<p>白菜の甘酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き</p> <p>ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。旬の鮭にいためた野菜とみそだれをのせて焼きました。</p> <p>ごはん</p> <p>みかん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>アーモンドコールスロー</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>丸パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>野菜スープ</p>
	10	13	14	15
	<p>めんまとこんにやくのぶり辛炒め</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>大豆入り小魚</p> <p>四川豆腐</p>	<p>☆海藻サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>キャラメルビーンズ</p> <p>ソフトパン</p> <p>オレンジ</p> <p>ハヤシシチュー</p>	<p>小松菜の仙台みそ和え</p> <p>牛乳</p> <p>赤魚の薬味たれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>宮城県産味付けのり</p> <p>油ふとじゃがいもの煮物</p>	<p>～みやぎ水産の日～</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきとあさりの炒め煮</p> <p>さめのごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>りんご</p> <p>ひきな汁</p>
	16	17	20	21
	<p>キャロットドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のマスタード焼き</p> <p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>チーズスープ</p>	<p>ごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>わかめごはん</p> <p>フルーツゼリー(ぶどう)</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>フライドポテト</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p>	<p>小松菜ともやしの塩ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグのフルコギソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>パインアップルの缶詰</p> <p>春雨スープ</p> <p>アーモンド入り小魚</p>
	22	23	27	28
	<p>～和食の日～</p> <p>牛乳</p> <p>ごま入り即席漬</p> <p>かつおの揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>のりの佃煮</p> <p>雪菜とじゃがいものみそ汁</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>牛乳</p> <p>ペンネとツナのペペロンチーノ</p> <p>肉だんごのケチャップソースかけ(4こくらい)</p> <p>牛乳</p> <p>☆ココアパン</p> <p>オレンジ</p> <p>角チーズ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>シャキシャキ彩りサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みかん</p> <p>呉汁</p> <p>ふりかけ</p>	<p>野菜のアーモンド和え</p> <p>牛乳</p> <p>わかさぎフリッター(3本)</p> <p>ごはん</p> <p>小バターロールパン</p> <p>肉うどん</p> <p>ヨーグルト</p>
	29	30		
	<p>大豆入りコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉と野菜の中華煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>☆チキンカレー</p>	<p>*食器の種類*</p> <p>牛乳</p> <p>浅皿(グリーン)</p> <p>深皿(ピンク)</p> <p>小皿(ブルー)</p> <p>ごはん</p> <p>汁わん</p>	
毎月19日は食育の日です	<p>ししゃもは、日本では北海道を中心に漁獲され、食べられていた魚で、戦後全国に広まりました。カルシウムが特に豊富で栄養満点な魚です。ぜひ丸ごと食べてください。</p> <p>さばには脳の神経細胞に使われるDHAや、血中のコレステロール値を下げる効果のあるEPAが多く含まれています。</p> <p>ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。旬の鮭にいためた野菜とみそだれをのせて焼きました。</p> <p>アーモンドコールスローは粉末とスライスのアーモンドをたっぷり使用しています。</p> <p>大豆入り小魚は、炒った大豆と小魚に味付けをして作られています。同じ大豆でも煮たものや揚げたものとは違った食感です。</p> <p>キャラメルビーンズは、オープンで焼いたアーモンド、大豆、カシューナッツを手作りのキャラメルソースでからめました。</p> <p>仙台みそ、油ふ、宮城県産ののりと宮城県づくしの献立です。地元の食材をおいしくいただきますよ。</p> <p>仙沼市はさめの漁獲量日本一で、国内水揚げ量のうち8割を占めています。はんぺん等の練り物にも加工されています。</p> <p>11月24日は「和食の日」です。和食の味の基本であるだしを味わいましょう。今日のみそ汁も削り節からだしを取っています。</p> <p>給食のカレーは、カレーウだけでなく、チーズやソース、しょうゆなどたくさんの調味料と野菜を使って煮込んでいるため、深みのある味わいに仕上がります。</p> <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。 ☆マークの料理はリクエスト献立です。</p>			

# 令和5年度 12月分予定献立盛り付け表



〈中学校2ブロック〉

高砂学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>冬至</b></p> <p>冬至とは、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。この冬至の日には、ゆず湯に入り、小豆(あずき)がゆやかぼちゃを食べる習慣があります。かぜをひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いが込められています。</p>		<p><b>* 食器の種類 *</b></p> <p>牛乳</p> <p>☆マークの料理はリクエスト献立です。 ★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>		<p>1</p> <p>ミネストローネに欠かせないマトには抗酸化作用のあるリコピンやビタミン類が多く含まれています。うま味成分も多く、加熱すると甘みが増します。</p>
<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>「薬味たれ」は、しょうゆや砂糖、ねぎ、酢、ごま油を使って作りました。ごはんが進む味付けです。</p>	<p>「フレンチサラダ」は、油、酢、塩、こしょう、洋がらしの手作りドレッシングが、さっぱりとしていて食べやすいサラダです。</p>	<p>「りんご」は、青森県産が有名ですが、宮城県内でも蔵王町、亶理町、栗原市などで栽培されています。</p>	<p>「ヤンニョム」とは韓国料理で、コチジャン、にんにく、ごま油などが入った甘辛いソースです。</p>	<p>冬に旬を迎える「かぶ」や「大根」など冬野菜の入ったポトフです。かぶや大根はビタミンCを多く含みます。</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>
<p>おひたしに入っている「小松菜」は、鉄分やカルシウム、ビタミン類を多く含む栄養たっぷりの野菜です。</p>	<p>「かぼちゃ」には、風邪予防に効果的なビタミン類他に食物繊維も豊富に含まれています。</p>	<p>「ぶり」は、12月から1月が旬です。お正月やお祝いの料理に用いられる縁起の良い魚です。</p>	<p>人気メニューの「フライビーンズ」は、たんぱく質が豊富な大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げて、塩で味付けしています。</p>	<p>「ペペロンチーノ」の正式名称は「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」です。イタリア語でアーリオはニンニク、オーリオは油、ペペロンチーノは唐辛子の意味です。</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20 ~ 冬至献立 ~</p> <p>ごはんのせて豚丼にして食べよう</p>	<p>21</p>	<p>22</p>
<p>「白菜」は11月から2月が旬です。みずみずしくあっさりとした味わいで、今日のような和え物の他に鍋物や漬物、サラダにも合います。</p>	<p>「ポロネーゼ」は、肉と刻んだ野菜を炒めてトマトなどと一緒に煮込んだ、イタリア北部のポローニャ地方発祥の料理です。</p>	<p>22日は冬至です。小豆をここと煮てあんこを作り、かぼちゃにかけて「冬至かぼちゃ」を作りました。</p>	<p>おでんには、結び昆布が入っています。「昆布」は、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素などのミネラルを多く含んでいます。</p>	<p>今が旬の「水菜」と「大根」をサラダにしました。「水菜」はシャキシャキとした食感がサラダの他、鍋物にも合います。</p>

毎月19日は食育の日です



# 令和5年度 1月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金
<p>8</p> <p><b>成人の日</b></p>	<p>9</p> <p>ごぼうとれんこんのきんぴら</p> <p>あじフライ</p> <p>ソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>10</p> <p>アーモンド コールスロー</p> <p>鮭のバジル焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトパン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ミートボール スープ</p>	<p>11</p> <p>シャキシャキ 彩りサラダ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>パンアップルの缶詰</p> <p>☆みそ春雨 スープ</p>	<p>12</p> <p>五目豆</p> <p>赤魚の竜田揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>白玉入り雑煮</p>
<p>令和6年の給食がスタートしました！今年もおいしい給食をお届けします。しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。</p>				
<p>「鮭のバジル焼き」はバジルやにんにくを使ったタレに漬け、香りをよく仕上げています。バジルには食欲増進や抗菌作用の他、集中力を高める効果があるとされています。</p>				
<p>「ユーリンチー」は漢字で「油淋鶏」と書きます。揚げた鶏肉にきざんだねぎの入った甘酸っぱいタレをかけた料理です。</p>				
<p>「白玉入り雑煮」は、せりとひきなが入る仙台風のお雑煮です。白玉もちが入っています。</p>				
<p>15</p> <p>大根 サラダ</p> <p>みそラーメン (蒸し中華麺)</p> <p>牛乳</p> <p>☆メロンパン</p> <p>みそラーメン (スープ)</p> <p>大豆入り 小魚</p>	<p>16</p> <p>香味漬け</p> <p>かつおのごまだれかけ (2個)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぼんかん</p> <p>豚汁</p>	<p>17</p> <p>チンゲンサイとコーンのソテー</p> <p>フライビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>小ココアパン</p> <p>クリームスパゲッティ</p>	<p>18</p> <p>ごま入り即席漬け</p> <p>さばのしょうが焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>19</p> <p>もやしと きゅうりの塩だれ和え</p> <p>きびなごのごまがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>洋なしの缶詰</p> <p>五目豆腐</p>
<p>今日は、人気メニューのみそラーメンです。「スープ」に「蒸し中華麺」を入れて「みそラーメン」にして食べましょう。</p>				
<p>「ぼんかん」は、冬が旬の果物です。免疫力をアップするビタミンCが多く含まれています。種が入っていることあるので気を付けて食べましょう。</p>				
<p>「大豆」は、たんぱく質を多く含む食品で、「畑の肉」とも言われています。今日は大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げ、塩で味付けしました。</p>				
<p>「さば」は宮城県で多く水揚げされる魚のひとつです。1年中出回っていますが、冬に脂がのったさばは「寒さば」と呼ばれ、旨(うま)味も栄養も増します。</p>				
<p>「洋なし」には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体内の糖質代謝を助け、エネルギーを作り出してくれます。そのため、疲労回復の効果も期待できます。</p>				
<p>22</p> <p><b>アメリカ料理</b></p> <p>フライドポテト</p> <p>ハンバーガーペースト</p> <p>牛乳</p> <p>丸パン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>☆卵スープ</p>	<p>23</p> <p><b>青森県の特産品を使った料理</b></p> <p>れんこんのこまドレッシングサラダ</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>ひつつみ</p>	<p>24</p> <p><b>イタリア料理</b></p> <p>グリーンサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>米粉フォカッチャ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>大麦のリゾット</p>	<p>25</p> <p><b>宮城県の特産品を使った料理</b></p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ささかまぼこの南部揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>油ふ入りけんちん汁</p>	<p>26</p> <p><b>韓国料理</b></p> <p>小松菜のナムル</p> <p>肉団子のヤンニョムソースかけ (3個くらい)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p> <p>豚肉とじゃがいものチゲ</p>
<p>「ハンバーガーペースト」は豚肉、レンズ豆、野菜などをケチャップやスパイスと炒めて作っています。スライスチーズと一緒にパンにはさんで食べましょう。</p>				
<p>「ひつつみ」とはこねた小麦粉をひっぱりぎって鍋に入れ、野菜と一緒に煮込んで作ります。青森県では家庭ごとに様々な具材で親しまれている料理です。</p>				
<p>リゾットはイタリア発祥の料理です。えびやいかなどの魚介に加え、イタリア料理でよく使われる、トマトやチーズをたっぷり使って作っています。</p>				
<p>「ささかまぼこ」は、仙台の特産品です。伊達家の家紋『竹に雀』の笹の葉に似ているので「笹かまぼこ」と呼ばれるようになりました。「油ふ」は、宮城県登米市の特産品で</p>				
<p>韓国では、薬食同源(食べるものは全て薬になる)という考え方が根付いています。主食のご飯に、肉や魚、野菜のおかずを組み合わせた栄養バランスの良さも特徴で</p>				
<p>29</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>さめのカレー揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>はちみつ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>30</p> <p>きざみ昆布と野菜の炒め煮</p> <p>さわらのみそだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひきな汁</p>	<p>31</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>豚肉のガーリックソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>りんごジャム</p> <p>コンソメスープ</p>	<p><b>*食器の種類*</b></p> <p>浅皿 (グリーン)</p> <p>深皿 (ピンク)</p> <p>小皿 (ブルー)</p> <p>汁わん</p> <p>ごはん</p>	
<p>気仙沼市はさめの漁獲量日本一で、国内水揚げ量のうち8割を占めています。パプリカは宮城県が生産量日本一です。</p>				
<p>「さわら」は、漢字で書くと「魚へんに春(鱈)」と書き、旬は秋から春です。冬は寒さわらと呼ばれ特に身がしまっていておいしいです。</p>				
<p>「ガーリックソース」の「にんにく」に含まれるアリシンは、豚肉のビタミンB1と合わせてとることで疲労回復効果が一層アップします。</p>				
<p><b>1月22日(月)~26日(金)は「学校給食週間」です。</b></p> <p>宮城県の食材・特産品を使った料理や世界の料理が登場します♪</p>				
<p>☆マークの料理はリクエスト献立です。 ★マークの料理には、アルミカップを使用します。</p>				

毎月19日は食育の日です








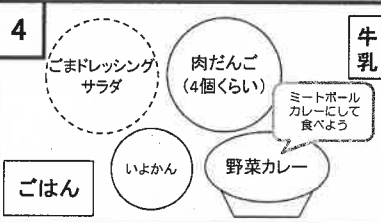

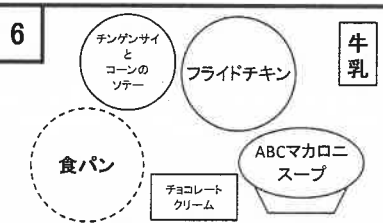
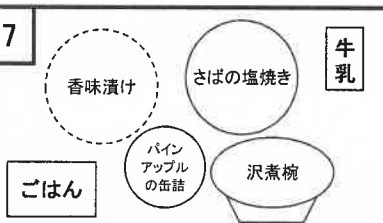
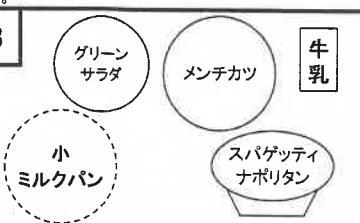
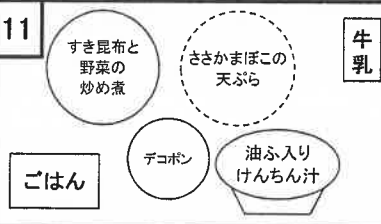
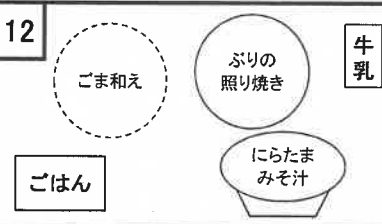
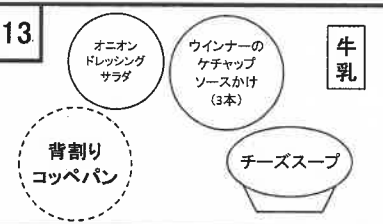
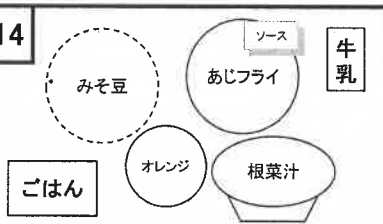
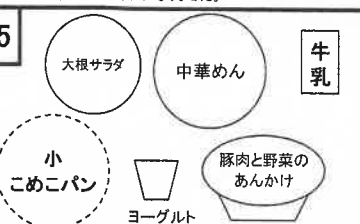
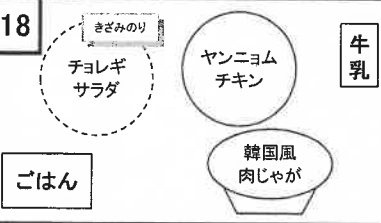
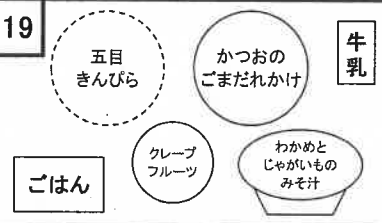


# 令和5年度2月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金	
<p><b>今月の目標</b></p> <p><b>食事と健康のかかわりを知ろう</b></p>		<p><b>2月3日は節分です</b></p> <p>節分は立春の前日、冬から春の季節の変わり目の行事です。この節分の日には、ヒイラギの枝にいわしの頭をさして戸口に立てて、家族の健康と悪いことが入り込まないことを願い、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。</p>		<p>1</p> <p>ごま和え 鶏肉の甘酢あんかけ 牛乳 オレンジ 豆腐とじゃがいものみそ汁 ごはん</p>	<p>2</p> <p>五目きんぴら ソース いわしフライ 牛乳 いよかん 沢煮椀 ごはん いり大豆</p>
<p>5</p> <p>大根サラダ 肉団子の照り焼きソースかけ(3個くらい) 牛乳 ☆クロワッサン(2個) 和風スパゲッティ</p>	<p>6</p> <p>ごま酢和え しょうゆ ホキの天ぷら 牛乳 オレンジ 豚汁 ごはん</p>	<p>7</p> <p>チンゲンサイとコーンのソテー ☆フライドチキン 牛乳 食パン はちみつ チーズスープ</p>	<p>8</p> <p>からし和え 牛乳 ぶりのみそ漬焼き ごはん パインアップルの缶詰 のり佃煮 のっぺい汁</p>	<p>9</p> <p>甘酢和え 牛乳 きびなごのから揚げ チョコボン すきやき ごはん</p>	
<p>「クロワッサン」は、フランス語で『三日月』という意味です。たっぷりのバターを練りこんで作られているので、バターの香りとサクサクとした食感が特徴です。</p>		<p>「豚汁」は削り節で取っただし風味に加え、豚肉やたくさんの野菜からも旨味が出て、味わい深い汁に仕上がっています。</p>		<p>「チンゲンサイ」は、緑黄色野菜の仲間、かぜの予防をする働きがあります。油で炒めることで、栄養の吸収がよくなります。</p>	
<p>「ぶり」は冬が旬で、体の長さが1mほどある大きな魚です。頭の働きを良くするDHAやEPAも多く含まれています。</p>		<p>「チョコボン」の主な産地は熊本県です。盛り上がったこぶのようなところをデコと呼びます。デコがないチョコボンもあります。</p>			
<p>毎月19日は食育の日です</p>					
<p>12</p> <p><b>振替休日</b></p>		<p>13</p> <p>フライドポテト ポークビーンズ 牛乳 コッペパン ☆スティックコーヒー コンソメスープ</p>	<p>14</p> <p>野菜のアーモンド和え 牛乳 ほっけの塩焼き ごはん いよかん 豆腐と大根のみそ汁 ふりかけ</p>	<p>15</p> <p>海藻サラダ わかさぎフリッター(3本) 牛乳 小減塩パン 果肉入りヨーグルト カレーうどん</p>	<p>16</p> <p>めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 中華スープ ごはん オレンジ</p>
<p>「じゃがいも」には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、熱によって壊れやすい性質がありますが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られるため、火を通して壊れにくいのです。</p>		<p>「アーモンド」は、ビタミンや無機質が豊富で、生活習慣病や老化防止に効果的な食材です。</p>		<p>「ヨーグルト」は、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたもので、カルシウムやたんぱく質、ビタミンなどの栄養があります。副味に中華スープストックが入っています。</p>	
<p>19</p> <p>白菜ときゅうりのしそ和え 豚肉のしょうが焼き 牛乳 ごはん 油ふとじゃがいもの煮物</p>	<p>20</p> <p><b>☆卒業お祝い献立☆</b></p> <p>アーモンドコルスロー ソース ☆えびカツ 牛乳 米粉パン 卒業祝いデザート ABCマカロニスープ</p>		<p>21</p> <p>ひじきの炒め煮 牛乳 さばのごまだれかけ ごはん はっさく 根菜のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>フレンチサラダ 鶏肉のガーリック焼き 牛乳 食パン ブルーベリージャム ハヤシチュー</p>	<p>23</p> <p><b>天皇誕生日</b></p>
<p>「豚肉」にはビタミンB<sub>6</sub>が豊富に含まれています。ビタミンB<sub>6</sub>は炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。</p>		<p>3年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。今日は、卒業お祝い献立です。みんなでお祝いしましょう。</p>		<p>「はっさく」は、日本原産の柑橘類のひとつです。独特の苦みと酸味があります。薄皮をむいて食べましょう。</p>	
<p>「フレンチサラダ」は、手作りドレッシングで野菜を和えた、さっぱりとしていて食べやすいサラダです。</p>		<p>「丸パン」に「ハンバーグ」をはさんで食べましょう!</p>		<p>「ハヤシチュー」は、『はまぐりのお祝い物』や『ちし寿司』ひななあれなどを食べて、女の子の健やかな成長を願う、日本古来の伝統的な行事です。</p>	
<p>26</p> <p>小松菜の中華和え さつまいもコロッケ 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>27</p> <p>切り干し大根の炒め煮 牛乳 さけのたつたあげ ごはん グレープフルーツ 生揚げとじゃがいものみそ汁</p>	<p>28</p> <p>☆フルーツポンチ ハンバーグのオニオンソースかけ 牛乳 丸パン ミネストローネ</p>	<p>29</p> <p><b>☆ひな祭りメニュー☆</b></p> <p>菜の花入りひたし 牛乳 さわらの南蛮漬 はっさく すまし汁 ごはん ひななあれ</p>	<p><b>*食器の種類*</b></p> <p>浅皿(グリーン) 牛乳 深皿(ピンク) 汁わん 小皿(ブルー) ごはん</p>	
<p>「小松菜」は、炒めても煮てもおいしい万能食材です。今日は中華風の和え物にしました。</p>		<p>「グレープフルーツ」の果肉は、白肉系と赤肉系があります。かぜを予防してくれるビタミンCや疲労回復に有効なクエン酸が多く含まれています。</p>		<p>「ミネストローネ」は、トマトをじっくり煮込み、酸味を飛ばして、まろやかに仕上げられています。</p>	
<p>☆マークの料理はリクエスト献立です。 ★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>					

# 令和5年度3月分予定献立盛り付け表



月	火	水	木	金
<p><b>今月の目標</b> 食生活の反省をしよう</p> 		<p><b>* 食器の種類 *</b></p>  <p>★マークの料理にはアルミカップを使用します。</p>		<p>1</p>  <p>「野菜スープ」はセロリーの葉、ローリエ、パセリを煮出してスープを作っています。香りがよく、深みのある味わいになります。</p>
<p>4</p>  <p>「いよかん」の名前は、主な産地である伊予の国（現在の愛媛県）からきています。</p>	<p>5</p>  <p>「きびなご」にはDHAが多く含まれています。DHAには脳を活性化させる働きがあり、記憶力がよくなると言われています。</p>	<p>6</p>  <p>「チンゲンサイ」はカロテンやビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富です。ソテーにするなど、油で炒めることで吸収率がアップします。</p>	<p>7</p>  <p>「香味漬け」はしょうがを使った調味料で和えて香りよく仕上げました。しょうがは血行を良くし、体を温める効果があります。</p>	<p>8</p>  <p>「ナポリタン」は日本発祥の料理です。昭和初期に、パスタをケチャップで和えて食べたことから始まり、その後いろいろな食材や調味料でアレンジされ現在のナポリタンになりました。</p>
<p>11</p>  <p>「デコポン」は「おでこのある、きよみぼんかん」を略してデコポンといいますが、ビタミンCが豊富で、薄皮ごと食べることで食物繊維もたっぷり摂れます。</p>	<p>12</p>  <p>「にら」は薬草として古くから利用されてきました。にら特有の強い香りはアリシンといい、ビタミンB1の吸収を助けます。</p>	<p>13</p>  <p>「オニオンドレッシング」のたまねぎは、みじん切りにして炒めてからドレッシングに入れていきます。加熱することでたまねぎの辛み成分が和らぎ、甘みが出ます。</p>	<p>14</p>  <p>「みそ豆」は大豆を肉みそやすりごまと和えて作っています。大豆には、良質なたんぱく質や鉄が多く含まれおり、どちらも成長期やスポーツをする人に欠かせない栄養素です。</p>	<p>15</p>  <p>「豚肉と野菜のあんかけ」を「中華めん」にかけて、あんかけ焼きそばにして食べましょう。</p>
<p>18</p>  <p>「韓国料理」は主食のごはんに、肉や魚、たっぷりの野菜を組み合わせた栄養バランスの良さが特徴です。にんにくやしょうがなどの香味野菜も多く使われています。</p>	<p>19</p>  <p>1年間で、心に残った給食はありましたか？今日は、今年最後の給食です。味わって食べてくださいね。</p>	<p>20</p> <p><b>春分の日</b></p> 		
<p><b>春休みも！ 早寝早起き朝ごはん！</b></p> <p>食事の前には手洗いをして、感染症の予防も忘れずに！4月からも元気に新生活をスタートさせましょう。</p> 				

毎月19日は食育の日です