



## 《給食費の支払い》

原則として前月15日まで

## 《給食の申し込み》

- インターネット(パソコン、スマートフォン)での申し込み  
前月20日まで
- マークシートでの申し込み  
前月15日まで

インターネット予約は、  
食べる日の7日前の午後2時まで  
変更できます。



※汁物容器に入っているものには  
▼が付いています。  
また、冷やして提供する場合  
(フルーツあえなど)には、  
料理名の右に※が付いています。



## 12日(木)



チリコンカン&チキンカツ  
友禅和え  
こんにゃくのオランダ煮  
春キャベツのスープ ▼  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 872kcal)

新年度最初の給食は、サクサクのチキンカツに小学校給食でもおなじみのチリコンカンを合わせた「チリコンカン&チキンカツ」です。あたたかい「春キャベツのスープ」もつきます！お楽しみに。

## 13日(金)



てりやき豆腐ハンバーグ  
菜の花和え  
いんげんとハムのソテー  
甘愛みかん  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 818kcal)

菜の花は、アブラナ科の植物で、春になるとかわいらしい黄色い花を咲かせます。色鮮やかな「菜の花畑」をイメージして、青菜のおひたしに卵をトッピングします。この季節ならではのメニューです！

## 16日(月)



笹かまの磯辺揚げ&いか天(天つゆ)  
こまドレサラダ  
肉じゃが  
パン  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 893kcal)

天ぷらは伝統的な日本料理ですが、もともとはポルトガルから伝わった「南蛮料理」の一つだったといわれています。昔は、江戸前で獲れた魚を天ぷらにすることが多く、「ごま油」で揚げた魚の臭みを隠していたそうです。

## 17日(火)



甘辛チキンのナッツ和え  
さっぱりゆで野菜サラダ  
春雨スープ ▼  
ナタデみかん  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 848kcal)

谷口中学校新3年生佐藤優羽さん考案の「野菜たっぷりメニュー」が登場します！彩り豊かな野菜類やカシューナッツ、ナタデココなどを取り入れた、見た目・食感・味ともに楽しめる献立です。みんなで楽しく食べましょう！

## 18日(水)



鯖のうまみそ焼き  
青菜の煮浸し  
にんじんじゃこサラダ  
豚肉の生姜炒め  
型抜きチーズ  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 838kcal)

鯖(サワラ)は、魚類に「春」と書き、春の季語にもなっています。春になると産卵のために沿岸に姿を現すことから、「春を告げる魚」として古くから親しまれてきたそうです。

## 19日(木)



鶏肉のから揚げ  
アスパラとコーンのソテー  
春のきんぴら  
わかめと新たまねぎのみそ汁 ▼  
清見オレンジ  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 850kcal)

アスパラ・春キャベツ・うど・新玉ねぎ・新じゃがいも・清見オレンジなど、春が旬の食材をふんだんに使用した献立です。特に「うど」は、春先にしか出回らない貴重な食材です。春をおいしく満喫しましょう！

## 20日(金)



オムカレー  
ゆでブロッコリー  
大根のイタリアンソテー  
ポテトサラダ  
パン 牛乳  
(総エネルギー 844kcal)

オムレツにドライカレーを添えた「オムカレー」を提供します。刻み大豆入りのドライカレーは、栄養満点で、冷めてもおいしいカレーです。ゆでブロッコリーもカレーと一緒に残さず食べてください。

## 23日(月)



ヒビンバ  
えびとチンゲン菜のオイスター炒め  
中華ポテト  
いちごゼリー  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 846kcal)

えびとチンゲン菜のオイスター炒めには「干しえび」を刻んで加えます。干しえびは「だし」として中華料理によく用いられる食材で、えびの旨味や香ばしい甘味が濃縮されています。ぜひ、香りを味わって食べてみてください。

## 24日(火)



さばの竜田 おろしかけ  
野菜のごま和え  
おいものそぼろ煮  
白玉麩のすまし汁 ▼  
りんご  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 885kcal)

おいものそぼろ煮には、春にとれた「新じゃがいも」を使用します。新じゃがいもは、みずみずしくやわらかいのが特徴です。皮は手でむけるほど薄く、皮ごと食べることもできます。

## 25日(水)



グリルチキン デミグラス  
海藻サラダ  
ナッツごぼう  
マカロニのクリーム和え  
美生柑  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 851kcal)

美生柑は、河内晩柑(かわちばんかん)とも呼ばれるかんきつ類の一種で、今が旬の果物です。皮が黄色く見た目はグレープフルーツに似ていますが、苦味はなく、さわやかな甘みがあります。

## 26日(木)



豚肉と卵の炒め物  
春雨ときゅうりの酢の物  
花がまんもの煮付け  
フルーツヨーグルト ▼  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 843kcal)

豚肉と卵の炒め物は、豚肉と卵のほか、たけのこやにんじんなどの野菜もたっぷり入った栄養満点の料理です。親子丼ならぬ「他人丼」として、ごはんと一緒に食べてください。

## 27日(金)



いかのチリソース  
粉ふきいも  
ほうれん草の磯和え  
五目焼きそば  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 844kcal)

いかのチリソースは、いかに衣をつけて揚げ、ケチャップベースのチリソースをかけた人気メニューです。たっぷりかかった甘いチリソースは、ごはんとの相性も抜群です。

【お願い】 箸やスプーンは、箸かご・スプーンかごに入れて、返却してください。  
おかずの入れ物に入ると、洗浄作業の際に折れてしまい、使えなくなってしまいます。  
また、ドレッシング、ソース、果物の袋は、おかずの入れ物に入れしないでください。

予約システムのアレルギーは、  
原材料について表示しています。

その他のアレルギーの詳細情報は、  
教育委員会 学校保健課へ  
直接お問い合わせください。  
☎ 042-769-8283

●予約の際は、残高の確認をしてください。  
●予約後は、予約もれがないかご確認ください。

●予約システム、及び本カレンダーの献立写真はイメージです。  
●実物とは、異なる場合がありますので、ご了承ください。