



**【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。

**17日(月)**

揚げ餃子  
チャプチェ  
えび入り海鮮五目炒め  
生揚げの中華あん  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 862kcal)

餃子の歴史は古く、紀元前6世紀頃の遺跡から発見されているそうです。中国では水餃子を主食として食べ、日本のおかずとしては食べないようです。

**18日(火)**

**弥栄中の提案献立**

おからハンバーグ  
にんじんグラッセと  
ほうれんそうのソテー  
ポテトサラダ  
ミネストローネ  
みかん&杏仁寒天  
パン 牛乳  
(総エネルギー 860kcal)

今日の給食は、弥栄中学校の大竹理奈さんの考えた献立が登場します！和食のおかずで野菜が使われ「野菜嫌いでも食べられる栄養豊富な給食」です。

**24日(月)**

かぼちゃのコロッケ(ソース)  
ゆで野菜  
ウインナーと  
ピーマンのソテー  
ドライカレー  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 849kcal)

シンデレラの馬車でも知られる「かぼちゃ」は、カンボジアからきたため名づけられました。甘みがあり、ほくほくしたコロッケにソースが合いますね。

**25日(火)**

**弥栄中の提案献立**

さばのみそ煮  
ほうれんそうのごま和え  
さといもの煮物  
かきたま汁  
ヨーグルトポンチ  
ヨーグルトポンチ  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 829kcal)

今日の給食は、弥栄中学校の田村真子さんの考えた献立が登場します！和食のおかずでヨーグルトポンチのデザートがついた「栄養たっぷり」な給食です。

**12日(水)**

鶏肉のから揚げ  
コーンとチーズのサラダ  
春のきんぴら  
ナポリタン  
いちごゼリー  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 890kcal)

春のきんぴらには、「う」とを使います。春が旬のうどは山菜で、独特な香りがあります。食用のみではなく、薬用にも使われ、体を温める効果もあるそうです。

**13日(木)**

鯖のみそマヨ焼き  
菜の花和え  
おひものそぼろ煮  
花魁のすまし汁  
甘豆みかん&ナタデココ  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 846kcal)

「鯖(サワラ)」は魚に春と書き、春の季節語になっています。出生魚で成長によってサゴシ、ナギ、サワラと呼ばれる名が変わります。また見た目は白いですが赤身魚です。

**14日(金)**

はんぺんチーズフライ(ソース)  
野菜炒め  
海藻とツナのサラダ  
照焼き肉団子  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 859kcal)

はんぺんは、鰻という魚のすり身にやまといもを混ぜて作ります。そのほかに卵白が入ることでふわりとした舌触りになります。今日のはんぺんは大きくてふわふわですね。

**19日(水)**

豚肉のみそがらめ  
小松菜の磯和え  
小魚とくるみの甘辛和え  
凍り豆腐の含め煮  
美生柑  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 891kcal)

美生柑は、河内晩柑(かわちばんかん)とも呼ばれるサボンの一種のかんきつ類です。見た目はグレープフルーツに似ていますが、苦味はなく甘酸っぱいです。

**20日(木)**

ホキの蒲焼き  
おかかキャベツ  
にんじんじゃこサラダ  
豚肉の生姜炒め  
豆腐とわかめのみそ汁  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 886kcal)

にんじんは、根を食べる緑黄色野菜です。油で炒めると油がオレンジ色になることがありますが、これはカロテンという色素によるものです。

**21日(金)**

ポークピカタ  
イタリアンソース  
粉ふきいも  
アツパルとパスタのソテー  
もやしとささ身の7-11和え  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 867kcal)

ブロッコリーは、花を食べるアブラナ科の作物です。北海道や愛知県などで生産されています。日本では茹でて食べられますが、欧米では生食されるそうです。

**26日(水)**

鶏肉のコーンクリームソース  
ゆでブロッコリー  
切干大根のツナ和え  
ジャーマンポテト  
甘豆みかん  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 885kcal)

切干大根は大根を天日で干して乾燥させた食材で、食物繊維が豊富に含まれています。少量でも満腹感が得られ、美肌にも効果が期待できます。

**27日(木)**

海鮮チリソース  
キャベツの中華和え  
青菜と生揚げのチャンプル  
わかめスープ  
清見オレンジ  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 847kcal)

キャベツは季節に合わせた品種が作られ、一年中出荷されていますが、「春キャベツ」は内部までみずみずしく柔らかく、善きがゆるいのが特徴です。

**28日(金)**

あこうたいの和風マリネ  
えのきと小松菜の和え物  
こんにゃくとひじきの  
カレー炒め  
鶏くるみそぼろ  
ごはん 牛乳  
(総エネルギー 882kcal)

こんにゃくは、さといも科のこんにゃく芋から作られます。黒っぽい色はひじきなどを入れているため、意図的に色をつけています。



**【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、しょうゆの袋は、おかずの入れ物に入れないでください。

予約システムのアレルゲンは、原材料について表示しています。

その他のアレルゲンの詳細情報は、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。