

学校給食だより

八雲町学校給食センター

～日本の郷土料理～

《せんべい汁》

青森県の郷土料理です。肉や魚、きのこ、野菜などで
ダシを取った汁に、南部せんべいを割り入れます。

使用するせんべいは、小麦粉・塩を原料とし
汁物用に開発されたものです。煮込んでも
溶けにくく、モチモチとした食感があります。



旬の食べ物クイズ

この中で春が旬の食べ物はどれでしょう？



キャベツ きゅうり 玉ねぎ じゃがいも たけのこ 白菜

こたえは こんだてせつめいの ところにかいてあるよ！

4月の こんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
7 (金)	米	飯	牛乳	にら玉汁・豚肉の香味焼き・海藻サラダ	米	牛乳・鶏卵・豚肉・海藻	にら・木耳・玉ねぎ・人参・ピーマン 生姜・にんにく・きゅうり・キャベツ
10 (月)	米	飯	牛乳	豆腐のスープ・チキンカレー炒め ミニトマト	米	牛乳・豆腐・ツト・鶏肉	えのき茸・長ねぎ・人参・生姜・ブロッコリー グリーンピース・パプリカ・ピーマン・ミニトマト
11 (火)	切り込みパン	〃	〃	キャロットポターージュ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン・じゃが芋 マーガリン	牛乳・ベーコン・粉乳・豚肉	人参・玉ねぎ・パセリ・キャベツ
12 (水)	米	飯	〃	玉ねぎの味噌汁・国産野菜かき揚げ (天つゆ) 白菜と切り干し大根のレモン醤油和え	米	牛乳・油揚げ・糸かま・かつお節	玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり 大根・レモン
13 (木)	減量菜めし	〃	〃	きつねうどん・小松菜のごま和え ハスカップゼリー	米・うどん ごま	牛乳・油揚げ・竹輪	大根葉・長ねぎ・しめじ茸 玉ねぎ・小松菜・人参
14 (金)	米	飯	〃	大根の味噌汁・厚焼き玉子・肉じゃが (野菜ふりかけ)	米・じゃが芋 こんにゃく	牛乳・鶏卵・豚肉	大根・えのき茸・長ねぎ 玉ねぎ・グリーンピース・人参
17 (月)	米	飯	牛乳	根菜汁・マグロ串カツ・ひじきの煮物 (ミニソース)	米・じゃが芋	牛乳・マグロ・ひじき さつま揚げ	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ しめじ茸・枝豆
18 (火)	ごまパン	〃	〃	白菜のスープ・ポークチャップ りんごシロップ漬け	パン・ごま マーガリン	牛乳・ツト・豚肉	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参・ブロッコリー ピーマン・玉ねぎ・トマト・りんご
19 (水)	米	飯	〃	ふきと油揚げの味噌汁・味付け肉団子 (各2個)・うめジャコサラダ	米	牛乳・油揚げ・豚肉・小女子	ふき・長ねぎ・大根・きゅうり コーン・梅
20 (木)	減量ごはん	〃	〃	味噌ラーメン・中華サラダ (のり佃煮)	米・めん ごま	牛乳・豚肉・竹輪・のり	もやし・玉ねぎ・ピーマン・メンマ・人参 にんにく・長ねぎ・白菜・生姜・きゅうり
21 (金)	米	飯	〃	カレーライス・チキンカツ・サワーキャベツ	米・じゃが芋	牛乳・豚肉・粉乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ きゅうり・コーン・レモン
24 (月)	米	飯	牛乳	いもとわかめの味噌汁・トリチリ炒め もやしときゅうりのおかか和え	米・じゃが芋	牛乳・わかめ・鶏肉・かつお節	長ねぎ・コーン・ブロッコリー 生姜・にんにく・もやし・きゅうり
25 (火)	コッペパン	〃	〃	マカロニクリーム煮・牛肉コロケ フレンチサラダ	パン・マカロニ マーガリン	牛乳・鶏肉・粉乳・牛肉 ベーコン	玉ねぎ・人参・マッシュルーム パセリ・キャベツ
26 (水)	米	飯	〃	ピリ辛味噌汁・レモンとバジルのチキン パンバンジーサラダ	米・春雨 ごま	牛乳・豆腐・鶏肉	大根・えのき茸・長ねぎ・レモン きゅうり・白菜・バジル
27 (木)	減量ごはん	〃	〃	レタスコーンスープ・焼うどん 大根と大豆の味噌煮	米・うどん	牛乳・糸かま・豚肉・青のり 大豆	コーン・レタス・人参・キャベツ 玉ねぎ・大根・グリーンピース・生姜
28 (金)	米	飯	〃	せんべい汁・いわしの煮つけ ブロッコリーのツナマヨ和え	米・せんべい しらたき・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・いわし・ツナ	人参・ごぼう・しめじ茸 長ねぎ・ブロッコリー

こんだてせつめい

- 11日 パンにハンバーグとキャベツをはさむとハンバーガー！
- 12日 ご飯の上にかき揚げをのせて、つゆをかけて食べてもおいしいよ！
- 17日 カツの串に気を付けてね。
- 28日 青森の郷土料理「せんべい汁」、お楽しみに～！

《今月の八雲産野菜》軟白ねぎ・じゃがいも です。

旬の野菜クイズ
こたえ：キャベツ 玉ねぎ じゃがいも たけのこ

4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	665	23.7
中学校	818	29.6

予定回数 16回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

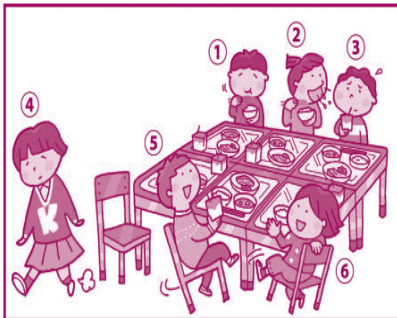
※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。

ご入学 おめでとうございます

1年生のみなさん、いよいよ 小学校での 生かっが はじまりますね。
はじめての ランドセル、はじめての じゅぎょう、はじめての がっこう
きゅうしょく、ドキドキするかな？ワクワクするかな？
みんなの げん気な かおを 見ることが できる日を たのしみに
しています。

マナー違反は だーれだ

下の絵の中にマナー違反をしている人が
4人います。いっしょに考えてみよう！



みんなわかったかな～？
まず②の人！口に食べ物が入った
まま話をしているね。食べ物が飛んで、
となりの人が困っています。
④の人は食事中に立ち歩いています。
ご飯の時間は座って食べようね。
⑤⑥の人はイスを揺らしています。
うしろに倒れると危険です。ケガをする
かもしれないので、落ち着いていただき
ましょう。