

今年度も、安心安全はもとより、子ども達が楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めます。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 《献立表の見方》

【献立名】

【食品名】

それぞれの献立にどんな食材、調味料が入っているのかが書かれています。

11日 (木)	
春野菜カレー	
◎こめ	牛乳
おおむぎ	牛乳
とり肉	
にんにく	海そうサラダ
しょうが	わかめ
たまねぎ	茎わかめ
にんじん	大根
かぶ	にんじん
アスパラガス	きゅうり
グリーンピース	ドレッシング
トマト	
りんご	福神漬け
じゃがいも	福神漬け



給食のメニューを外出先でも確認できます!!



給食の与具や給食時間の様子、調理員さんのお仕事、

さらに寄宿舎の食事についても紹介しています。

ぜひのぞいてみてくださいね!!



### 給食はしまりまーす!



**あなたの好きな給食は?**

食堂にポストをおいています。メニューのリクエスト感想、お手紙などおまちしていまーす!!

9日 (火) **入学式** おめでとうございます!!

給食の前に、机の上を片付けましょう。\*

協力して準備をしましょう。

10日 (水)	
トマトクリーム	牛乳
スパゲティ	牛乳
スパゲティ	牛乳
ベーコン	
豚肉	春キャベツ
たまねぎ	のサラダ
菜の花	春キャベツ
さやいんげん	アスパラガス
なす	にんじん
にんじん	とうもろこし
えりんぎ	ドレッシング
ぶなしめじ	
にんにく	
トマト	
バター	
オリーブ油	
塩	
こしょう	
コンソメ	
トマトピューレ	
ケチャップ	
チーズ	
生クリーム	
牛乳	
さとう	
上新粉	

11日 (木)	
春野菜カレー	
◎こめ	牛乳
おおむぎ	牛乳
とり肉	
にんにく	海そうサラダ
しょうが	わかめ
たまねぎ	茎わかめ
にんじん	大根
かぶ	にんじん
アスパラガス	きゅうり
グリーンピース	ドレッシング
トマト	
りんご	福神漬け
じゃがいも	福神漬け
油	
塩	
赤ぶどう酒	
チーズ	
ケチャップ	
カレールウ	
コンソメ	
ウスターソース	

12日 (金)	
ふわふわ丼	
◎こめ	牛乳
おおむぎ	牛乳
とり肉	
卵	にんじんしりしり
ふ	ツナ
油	にんじん
小松菜	さやいんげん
にんじん	油
みつ葉	みりん
たまねぎ	しょう油
油揚げ	酒
だしの素	さとう
さとう	かつお節
しょう油	
みりん	
かたくり粉	

エネルギー 小 697kcal 大 883kcal  
たんぱく質 小 30.9g 大 38.9g

※献立や材料は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

15日 (月)	
ハヤシライス	
◎こめ	牛乳
おおむぎ	牛乳
サフラン	
ライスの素	コブサラダ
豚肉	ブロッコリー
たまねぎ	にんじん
にんじん	ピーマン
ぶなしめじ	にんにく
ほうれん草	ノンエッグ
カリフラワー	マヨネーズ
◎ソテー	ケチャップ
オニオン	しょう油
油	牛乳
ハヤシルウ	
赤ぶどう酒	手作り
さとう	お祝いプリン
ウスターソース	牛乳
	生クリーム
	卵
	さとう
	ケーキシロップ

16日 (火) NYタイムズ紙 2024年に行くべき52カ所に選ばれた山口県の料理	
ばりそば	牛乳
中華めん	牛乳
豚肉	
たまねぎ	チキンチキン
にんじん	ごぼう
キャベツ	
◎もやし	とり肉
◎小松菜	ごぼう
なす	かたくり粉
油	油
ごま油	さとう
中華だし	しょう油
酒	酒
しょう油	みりん
みりん	
さとう	
こしょう	
かたくり粉	

17日 (水)	
麦ごはん	手作り
◎こめ	ひじきふりかけ
おおむぎ	ひじき
	ちりめんじゃこ
新じゃが煮	かつお節
豚肉	塩昆布
じゃがいも	ごま
たまねぎ	さとう
にんじん	しょう油
グリーンピース	みりん
こんにゃく	酒
油	酢
さとう	
しょう油	豆乳汁
みりん	大根
だしの素	にんじん
	白菜
牛乳	厚揚げ
牛乳	うるめ節
	みそ
	白みそ
	バター
	豆乳
	牛乳

18日 (木)	
パン	
パン	牛乳
	牛乳
フランクフルト	
フランクフルト	レタススープ
ケチャップ	レタス
	たまねぎ
豚肉と	にんじん
野菜の	とうもろこし
ソース炒め	えのきたけ
	コンソメ
豚肉	こしょう
切り干し大根	
キャベツ	
◎もやし	
ピーマン	
ごま油	
酒	
コンソメ	
とんかつソース	
ウスターソース	
こしょう	
青のり	

19日 (金) 違いが分かるかな? たまねぎと新たまねぎの食べ比べ	
ごはん	たまねぎと
◎こめ	きのこの炒め物
とうふ	たまねぎ
ハンバーグ	キャベツ
	えのきたけ
とうふ	えりんぎ
ハンバーグ	ぶなしめじ
しょうが	にんにく
にんにく	油
しょう油	コンソメ
酒	こしょう
みりん	
さとう	
レモン汁	新たまねぎの
かたくり粉	みそ汁
牛乳	新たまねぎ
牛乳	◎青ねぎ
	さつまいも
	まめふ
	油揚げ
	わかめ
	みそ
	かつおだし

エネルギー	小 750kcal 大 964kcal	エネルギー	小 703kcal 大 891kcal	エネルギー	小 703kcal 大 889kcal	エネルギー	小 613kcal 大 806kcal	エネルギー	小 684kcal 大 882kcal
たんぱく質	小 23.9g 大 29.6g	たんぱく質	小 27.7g 大 34.6g	たんぱく質	小 27.2g 大 32.5g	たんぱく質	小 27.2g 大 32.5g	たんぱく質	小 21.9g 大 27.5g

22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)リベンジ!!	25日 (木)	26日 (金)
<h2>創立記念日</h2>  <p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p> <p>食材名の横に 「◎」がついた食材は 奈良県産や 奈良県の特産品!!</p> 	<p>奈良の 大根キムチ入り ピビンバ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>◎こめ おおむぎ 豚肉 にんにく ◎小松菜 にんじん ◎もやし ◎奈良の 大根キムチ ごま油 さとう みりん 酒 中華だし しょう油 トウバンジャン コチジャン かたくり粉 ごま すりごま</p> <p>もやしスープ ◎もやし にんじん しいたけ にら 中華だし こしょう みそ ごま油</p> <p>スナッペンとう スナッペンとう 塩 ノンエッグ マヨネーズ</p> 	<p>給食で日本旅行③秋田県</p> <p>麦ごはん ◎こめ おおむぎ</p> <p>ハタハタの から揚げ ハタハタの から揚げ 油</p> <p>アスパラの ごま和え アスパラガス にんじん ◎もやし ごま すりごま さとう しょう油</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>きりたんぼ汁 きりたんぼ とり肉 しょうが 大根 にんじん たまねぎ 白菜 酒 しょう油 みりん だしの素 かたくり粉 ごま油 うるめ節</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 708㊦ 大 898㊦ 小 27.0g 大 33.7g</p> 	<p>米粉パン ◎米粉パン</p> <p>とり肉のトマト ソース炒め</p> <p>とり肉 たまねぎ さやいんげん えりんぎ マッシュルーム トマト 赤ぶどう酒 こしょう オリーブ油 ケチャップ ウスターソース コンソメ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>ハッシュドポテト ハッシュドポテト 塩 油</p> <p>コーンスープ とうもろこし クリームコーン 白いんげん豆 たまねぎ にんじん かぼちゃ バター コンソメ 塩 こしょう 牛乳</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 685㊦ 大 851㊦ 小 28.2g 大 35.5g</p> <p>手をきれいに洗い ましょう。</p> 	<p>吉野ぐず入り うどんカレー ◎吉野ぐず 入りうどん</p> <p>とり肉 油揚げ かまぼこ たまねぎ にんじん キャベツ ◎青ねぎ じゃがいも カレールウ カレー粉 しょう油 さとう みりん だしの素 酒 かたくり粉 かつおだし 昆布</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>大根と 水菜のサラダ 大根 水菜 とうもろこし ドレッシング</p> <p>ミルメーク (ココア) ミルメーク (ココア)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 603㊦ 大 758㊦ 小 23.5g 大 30.3g</p> 
<p>29日 (月)</p> <h2>昭和の日</h2> <p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>  <p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>  <p>食器は大切に扱きましょう。</p> 	<p>30日 (火)</p> <p>麦ごはん ◎こめ おおむぎ</p> <p>ちく天マヨ ちくわ 天ぶら粉 塩 油 にんにく ノンエッグ マヨネーズ ケチャップ さとう しょう油 牛乳</p> <p>ワンタンスープ ワンタン チンゲンサイ にんじん キャベツ えのきたけ にら 中華だし こしょう しょう油 ごま油</p> <p>ピーマン春雨 豚肉 春雨 ピーマン にんじん しょうが 油 しょう油 さとう 酒 ごま油</p>  <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 769㊦ 大 950㊦ 小 22.6g 大 26.2g</p>	<p>かみかみマークがついている日は 特にしっかりと食べて欲しい日です。 ひとくち30回を目標に よくかんで食べる習慣を身につけてくださいね。</p>  	<p>「学校給食」は <b>生きた教材</b> です!</p> <p>栄養バランス 食品の種類 や特徴 感謝の心 食料の生産 ・流通・消費</p> <p>ふるさとの食文化 よりよい人間関係の形成</p> <p>日本の伝統行事と行事食</p> <p>食事の喜び ・楽しさ 世界の食文化 食に関する知識 ・理解・関心</p> <p>給食には、たくさんの学びが詰まっています....</p>	

## Qクイズ旬の野菜クイズ「たまねぎ」



たまねぎを牛丼や肉じゃが  
など加熱する料理に使うと、  
甘さが増しておいしくなる  
理由はどれでしょう。

① 辛たまねぎでは甘くならないの  
で、甘たまねぎを使っているから

② たまねぎ特有の辛みが  
加熱することにより  
甘く変化するから

③ 砂糖などの調味料が  
たまねぎの辛みを消して  
くれるから



## Aコタエ

② たまねぎ特有の辛みが  
加熱することにより  
甘く変化するから



たまねぎ特有の辛みの成分は、加熱すると糖  
度の高い物質に変化します。たまねぎは野菜  
の中で最も糖  
質が多く含ま  
れています。こ  
の糖質との相  
乗効果で甘さ  
が増すのです。

