

2019年

4月 こんだて

新宮市立城南中学校

日 曜日	牛乳	主食	献立名	食べ物のはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤	黄	緑	
10 水		きんぴら ずし	・ごま和え ・ちくわのこがねあげ	牛乳 牛肉 ちくわ	米 いとごんにやく さとう ごま油 ごま 小麦粉 油	にんじん ごぼう いんげん ほうれん草 きゃべつ	679 21.3
11 木			・さかなのフライ ・コールスローサラダ ・みそ汁	牛乳 さかな切り身 とうふ わかめ みそ	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 あぶら	きゃべつ にんじん コーン たまねぎ ねぎ	780 33.3
12 金		チキン ライス	・ポテトサラダ ・野菜スープ	牛乳 とりもも ベーコン	米 あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン はくさい ほうれん草	691 19.8
15 月		わかめ ごぼん	・おでん風煮 ・ごま酢和え	牛乳 ちくわ あつあげ とりもも	米 こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん ほししいたけ きゅうり もやし	663 25.3
16 火	小学校遠足のため給食はありません						
17 水		カレー ライス	・フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたもも ヨーグルト	米 じゃがいも バター カレールウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご バイン みかん もも	822 21.7
18 木			・鮭のしおやき ・おかか和え ・塩ちゃんこ汁	牛乳 しゃけ かつおぶし ぶたもも	米 ちゅうかめん ごまあぶら	きゃべつ いんげん もやし しめじ しょうが にんにく	597 31.7
19 金		焼き そば	・中華スープ ・みかんゼリー	牛乳 ぶたもも わかめ とうふ	ちゅうかめん あぶら みかんゼリー	もやし きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん	551 21.0
22 月		ビビンバ 丼	・大根サラダ	牛乳 ぶたもも いかまぼこ	米 ごま さとう ごまあぶら あぶら	しょうが ほうれん草 もやし にんじん ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり コーン	654 24.6
23 火	遠足予備日のため給食はありません						

学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
今月の給食費の引き落とし日は、25日(木)です。

ご入学おめでとうございます



小学1年生の給食は17日から始まります！
給食セットの準備はできていますか？
おはし・はみがきセット・清潔な
ハンカチを忘れないようにしましょう！



ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは、新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考え作っています。また、行事食や郷土料理など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしておいてください。

日 曜日	牛乳	主食	献立名	食べ物のはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤	黄	緑	
24 水		ミート ソース スパゲティ	・キャベツとツナの和え物	牛乳 粉チーズ ひきにく ツナ	スパゲティ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ パセリ トマト缶 きゃべつ きゅうり	682 26.2
25 木			・とり肉のレモンあげ ・フレンチサラダ ・みそ汁	牛乳 とり肉 ハム あぶらあげ わかめ みそ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	レモン汁 きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	706 30.6
26 金			・かわりハンバーグ ・梅おかか和え ・切干し大根のもの	牛乳 ひき肉 おから ツナ かつおぶし	米 かたくり粉 こんにやく	たまねぎ ねぎ しょうが きゃべつ もやし きゅうり うめぼし 切干だいこん にんじん しいたけ いんげん	749 29.4

学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
マヨネーズ・ハム・ウィンナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
今月の給食費の引き落とし日は、25日(木)です。

大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。
文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。
一番下にある食べものから選んでください。

大豆を煮て、
よ〜くしぼると

① にへんしん!
牛乳に負けないくらい
栄養があるよ。

大豆とお塩と麴を
混ぜてつくと

② にへんしん!
赤や白などいろいろな種類
があるんだよ。

昔は大豆を蒸して
わらに入れてつくりました。
1日寝かすとねばねばの

③ にへんしん!
ほかほかご飯にかけて
食べよう。

豆乳を煮ると
表面にうすいまくができて

④ にへんしん!
日本では最初に、
お坊さんが食べる精進料理に
使われました。

大豆を煮てしぼって、
にがりで固めると

⑤ にへんしん!
四角や丸いものが
あるね。

大豆と塩水、麴
などを混ぜてつくと

⑥ にへんしん!
和食の味つけには欠かせ
ないものだよ。

大豆が成長して
芽が出ると

⑦ にへんしん!
給食でもたくさん
使われているね。

大豆を煎って
粉にすると

⑧ にへんしん!
揚げパンにかけると
おいしいね。

豆乳をしぼった後に
残ったものは

⑨ にへんしん!
「卵の花」という別の名前も
あるよ。

ここから選んでね

しょうゆ

味噌

なっとう

とうふ

きなこ

おから

ゆば

豆乳

もやし

このへんから選んでね