



# こんだてよていひょう

令和2年4月  
秋田市立広面小学校



月	火	水	木	金
<p><b>いよいよ給食が始まります！</b></p> <p>みんなで食べる給食は楽しさ2倍！ 食べ物や栄養のことを考えて食べるとおいしさ2倍！ 今年度も一生懸命食べて、心も体も元気になってください。</p> 			<p><b>9(1年生特別給食)</b></p> <p>麦ごはん ポークカレー ハムのマリネ、チーズ 入学・進級祝いちごクレープ</p> <p>☆ 給食の「カレー」はおいしくなるよう数種類のルウに、赤ワインやりんごソースなどを使います。</p>	<p><b>10(1年生特別給食)</b></p> <p>ごはん あじ香味フライ いそ煮 ほうれん草のみそ汁</p> <p>☆ 「あじ」は味がよいのでこの名前になったと言われています。たいていは「マアジ」のことです。</p>
<p><b>13(1年生特別給食)</b></p> <p>麦ごはん ぶた肉のしょうが煮 ごまあえ じゃがいものみそ汁</p> <p>☆ 「ごま」はアフリカのサバンナ地方がふるさとです。日本でも大昔からなじみ深い食べ物です。</p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん とり肉のレモンソースがらめ 野菜いため すまし汁、ひじきのふりかけ</p> <p>☆ 「レモン」はビタミンCがたくさん含まれており、はだを強くする働きがあるとされています。</p>	<p><b>15</b></p> <p>麦ごはん マーボー豆腐 春巻 中華スープ</p> <p>☆ 「春巻」は春の節句を祝うために、春野菜の新芽を具にして作ったのが始まりです。</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん マスの焼魚 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁、みかんゼリー</p> <p>☆ 「マス」などの魚は、できるだけ皮ごと食べるのがおすすめです。皮にビタミン類が豊富だからです。</p>	<p><b>17</b></p> <p>タンメン (中華めん、特製スープ(魚製品入)) さつまいもの揚げがらめ チーズワッフル</p> <p>☆ 「タンメン」は中国で生まれ日本で完成した料理です。野菜たっぷり具をめんのにせるのが特徴です。</p>
<p>黄 麦ごはん さとう 片栗粉 じゃがいも サラダ油 すりごま いりごま ねりごま</p> <p>赤 ぶた肉 油揚げ みそ</p> <p>緑 ほうれん草 にんじん しょうが 玉ねぎ もやし しめじ 長ねぎ</p>	<p>黄 ごはん 片栗粉 さとう 糸こんにゃく サラダ油</p> <p>赤 とり肉 とうふ</p> <p>緑 小松菜 にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ 万能ねぎ レモン汁</p>	<p>黄 麦ごはん さとう 片栗粉 こんにゃく加工品 サラダ油 ごま油</p> <p>赤 とうふ ぶたひき肉 みそ 大豆 わかめ</p> <p>緑 にんじん たら たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 大根</p>	<p>黄 ごはん 突こんにゃく サラダ油 ごま油</p> <p>赤 マス とり肉 厚揚げ みそ</p> <p>緑 にんじん さやいんげん ほうれん草 ごぼう 白菜</p>	<p>黄 めん サラダ油 ごま油 さつまいも さとう ワッフル</p> <p>赤 ぶた肉 とりひき肉 かまぼこ チーズ</p> <p>緑 にんじん さやいんげん パプリカ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく しょうが</p>
<p><b>20</b></p> <p>ごはん 肉じゃが こうなごのつくだ煮 わかめのみそ汁</p> <p>☆ 「こうなご」の名前は、うなぎを小さくしたような形なので、「子うなぎ」からきているそうです。</p>	<p><b>21</b></p> <p>麦ごはん 中華丼 肉だんご チンゲン菜のスープ(魚製品入)</p> <p>☆ 「チンゲン菜」は50年ほど前に中国から日本へ伝わり、今では日本でもよく栽培されています。</p>	<p> <b>22</b></p> <p>ごはん ハッシュドビーフ コールスローサラダ(チーズ入) りんごタルト</p> <p>～世界の料理～ イギリス ハッシュドビーフは、牛肉や玉ねぎを煮込んだ料理です。</p>	<p><b>23</b></p> <p>ごはん えびカツ チキンサラダ こまつ菜のみそ汁(まめふ入)</p> <p>☆ 「えび」には、腰が曲がるまで長生きできるという意味があり、縁起のよい食べ物とされています。</p>	<p><b>24</b></p> <p>コッペパン(キャラメルクリーム) スパゲティミートソース フルーツミックス(黄桃入)</p> <p>☆ 今日の「ミートソース」は、にんにくやしょうが、セロリーで香りを出し、よく煮込んで作っています。</p>
<p>黄 ごはん じゃがいも さとう 突こんにゃく サラダ油</p> <p>赤 ぶた肉 とうふ みそ わかめ こうなご</p> <p>緑 にんじん さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ</p>	<p>黄 麦ごはん 片栗粉 サラダ油 ごま油</p> <p>赤 ぶた肉 糸かまぼこ ぶたひき肉</p> <p>緑 にんじん チンゲン菜 たけのこ 白菜 しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しめじ きくらげ</p>	<p>黄 ごはん じゃがいも サラダ油</p> <p>赤 秋田県産牛肉 チーズ</p> <p>緑 にんじん トマト パセリ キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく 国産マッシュルーム</p>	<p>黄 ごはん サラダ油 ごま油 さとう まめふ</p> <p>赤 えびカツ とりささみ みそ</p> <p>緑 小松菜 ブロッコリー パプリカ 大根</p>	<p>黄 パン キャラメルクリーム スパゲティ オリブオイル</p> <p>赤 ぶたひき肉 大豆</p> <p>緑 にんじん にんにく セロリー 玉ねぎ 黄桃 パイン 洋梨</p>
<p><b>27</b></p> <p>ごはん さんまのオレンジ煮 切干大根の含め煮(魚製品入) キャベツのみそ汁</p> <p>☆ 「切干大根」は、カルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維が凝縮されています。</p>	<p><b>28</b></p> <p>★ 麦ごはん ★ ★ とり肉と野菜の揚げがらめ ★ ★ コンスープ ★ ★ のりのつくだ煮 ★</p> <p>☆ 揚げがらめに使っている「玉ねぎ」は、春に収穫される物はあまくて水分が多いのが特徴です。</p>	<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p> 	<p><b>30</b></p> <p>麦ごはん とうふのキーマカレー ポテトスープ 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース</p> <p>☆ 「じゃがいも」は産地をリレーして全国各地で生産されており、1年間手に入れることができます。</p>	<p>見つけたら ちょっといいことあるかも <b>ラッキーにんじんの日</b>とは</p> <p>野菜にはそれぞれ色が あります。味も香りも違いま す。野菜に興味をもって、お いしく食べて欲しいとの思 いから始めたラッキーにん じんです。野菜を好き嫌い せず味わえるあなたには、 ちょっとではなく「元気とい う大きなラッキー」が必ず訪 れますよ！</p> <p>よろしくね！</p> 
<p>黄 ごはん さとう サラダ油</p> <p>赤 さんま さつまいも 厚揚げ みそ</p> <p>緑 にんじん さやいんげん 小松菜 切干大根 キャベツ 干しいたけ</p>	<p>黄 麦ごはん さとう 片栗粉 サラダ油</p> <p>赤 とり肉 のり</p> <p>緑 にんじん ピーマン チンゲン菜 パプリカ たけのこ 玉ねぎ コーン クリームコーン</p>		<p>黄 麦ごはん じゃがいも パンナコッタ サラダ油</p> <p>赤 ぶたひき肉 とうふ 大豆 県産ホウキウイナ</p> <p>緑 にんじん パセリ グリンピース にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう</p>	

黄の食品:おもに熱や力のもとになる 赤の食品:おもに血や肉や骨をつくるもとになる 緑の食品:おもに体の調子をととのえる  
 ☆こん立は予定です。学校行事や天候による農作物の生育状況によって変更する場合がありますのでご了承ください。 ☆牛乳は毎日付きます。  
 ☆こん立欄の小さいかっこ内は、こん立名からは分かりづらい使用食材を紹介しています。アレルギーに関わるすべての食材を記載しているわけではありませんのでご了承ください。  
 ☆秋田市全体の事情で、パンやめんの日の変動している時があります。