



月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
<p>みどりの日</p> <p>食べ物は働きごとに、大まかに3つのグループに分けることができます。</p> <p>黄…ご飯、パン、麺 いも、油など おもに熱や力のもとになる。</p> <p>赤…肉、魚、大豆製品 牛乳・乳製品、海苔、小魚など おもに血や肉や骨をつくるもとになる。</p> <p>緑…野菜、果物など おもに体の調子をととのえる。</p>	<p>こどもの日</p> <p>のろのろ～ 1色でも欠けると具合が悪い</p> <p>シャー!!! 3色そろると絶好調!!</p>	<p>憲法記念日振替休日</p> <p>給食で使用する食材を、毎日3色に分けて紹介しています。1食に3色がそろくと「栄養バランスがよい」という目安になります。</p>	<p>ごはん とり肉の米粉から揚げ ツナサラダ、とうふのスープ 野菜果実ゼリー</p> <p>☆ 「米粉」は昔からありますが、今は料理やパンなどにも活用が広がっています。</p> <p>黄 ごはん でんぷん ゼリー 赤 こんにやく加工品 サラダ油 緑 とり肉 マグロ缶詰 とうふ ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ</p>	<p>麦ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう (魚・製菓入) ほうれん草のみそ汁</p> <p>☆ 「みそ煮」はご飯に合う味付けです。丁度よいペースでご飯とおかずがなくなる食べ方を工夫しましょう。</p> <p>黄 麦ごはん こんにやく さとう 赤 じゃがいも ごま ごま油 サラダ油 緑 さば みそ 厚揚げ さつま揚げ にんじん ほうれん草 ごぼう</p>
<p>ごはん いわしのレモンじょうゆ煮 山菜の含め煮 かきたま汁</p> <p>☆ 秋田は「山菜」の宝庫で、塩漬けや乾燥食品 などにして、1年中食べられるようにしています。</p> <p>黄 ごはん こんにやく さとう ごま油 サラダ油 赤 いわし ぶた肉 卵 緑 にんじん ほうれん草 県産みず 県産ふき 玉ねぎ たけのこ えのきたけ</p>	<p>ごはん 白身魚の天ぷら(ミニしょうゆ) 切干大根の含め煮 (魚・製菓入) じゃがいものみそ汁、黒糖ビーンズ</p> <p>☆ 含め煮に入っている「さつま揚げ」は、魚のすり身を油で揚げて作ります。</p> <p>黄 ごはん さとう じゃがいも サラダ油 赤 白身魚 さつま揚げ 大豆 とうふ みそ 緑 にんじん 切干大根 干しいたけ さやいんげん 万能ねぎ</p>	<p>麦ごはん チキンカレー グリーンサラダ いちごヨーグルト</p> <p>☆ カレーのかくし味に使っている「トマトピューレ」は、トマトの風味と香りが凝縮されています。</p> <p>黄 麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー サラダ油 赤 とり肉 県産大豆 ヨーグルト 緑 ブロッコリー にんじん トマト にんにくしょうが ごぼう 玉ねぎ りんごソース キャベツ きゅうり</p>	<p>麦ごはん 厚揚げと野菜のみそいため ほたてとくきわかめのスープ 肉だんご</p> <p>☆ 「ほたて」はタウリンといって、肝臓や心臓を強くすると言われる栄養素が多く含まれています。</p> <p>黄 麦ごはん さとう 片栗粉 こんにやく加工品 ごま油 サラダ油 赤 厚揚げ ぶた肉 みそ くきわかめ ほたて 緑 ほうれん草 パプリカ 小松菜 ピーマン にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ</p>	<p>コッペパン(チョコソース) うどん汁 野菜ソテー とうふナゲット</p> <p>☆ 「ナゲット」は英語で金塊を意味します。こんがり揚がった見た目から名付けられました。</p> <p>黄 パン チョコソース うどん サラダ油 赤 ぶた肉 油揚げ ハム 緑 にんじん パプリカ チンゲン菜 ごぼう キャベツ 干しいたけ コーン 長ねぎ</p>
<p>ごはん あじフライ(パックソース) とり肉とメンマのいため物 大根のみそ汁</p> <p>☆ 「メンマ」は麻竹という種類の「たけのこ」を発酵させて作ります。食物繊維が豊富です。</p> <p>黄 ごはん こんにやく ごま サラダ油 赤 あじ とり肉 油揚げ みそ 緑 ほうれん草 にんじん さやいんげん 大根 メンマ</p>	<p>ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜(パックフレンチドレッシング) ABC スープ (マカロニ入り)</p> <p>☆ 温野菜に入っている「アスパラガス」は、日本へはオランダから伝わりました。</p> <p>黄 ごはん さとう でんぷん マカロニ 赤 とり肉 ぶた肉 緑 トマト ブロッコリー にんじん 小松菜 カリフラワー 玉ねぎ</p>	<p> 麦ごはん マーボー豆腐 中華スープ 春巻</p> <p>～世界の料理～ 中国</p> <p>マーボー豆腐は中国四大料理の1つ、四川料理です。辛さが特徴です。</p> <p>黄 麦ごはん サラダ油 ごま油 さとう でんぷん 赤 とうふ さつまいも 大豆 みそ 春巻 緑 にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく コーン えのきたけ もやし</p>	<p>麦ごはん ぶた肉の香味煮 おひたし わかめのみそ汁</p> <p>☆ 香味煮に使っている「豆板醤」は、そら豆を原料に唐辛子や塩を加えた調味料です。</p> <p>黄 麦ごはん さとう でんぷん 赤 ぶた肉 とうふ わかめ みそ 緑 にんじん ほうれん草 しょうが にんにく ごぼう もやし えのきたけ</p>	<p>コッペパン(チョコクリーム) 麦のクリームシチュー 野菜サラダ アセロラゼリー</p> <p>☆ 果物は全般的にビタミンCが豊富ですが、「アセロラ」は世界の果物の中でNo.1と言われています。</p> <p>黄 パン チョコクリーム さとう 押麦 じゃがいも サラダ油 ゼリー 赤 とり肉 スキムミルク チーズ 緑 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン</p>
<p>麦ごはん さんまのかば焼 ごまあえ 高野豆腐のみそ汁</p> <p>☆ 「高野豆腐」は別名「凍り豆腐」「凍り豆腐」ともよび、昔は冬の寒さで凍らせて作っていました。</p> <p>黄 麦ごはん ざらめ さとう じゃがいも ごま サラダ油 赤 さんま 高野豆腐 みそ 緑 にんじん ほうれん草 万能ねぎ キャベツ しめじ</p>	<p>わかめごはん いかと野菜のカレー揚げ チンゲン菜のスープ チーズ</p> <p>☆ 「揚げがらめ」のいかや野菜をぜひよくかんで食べてください。虫歯予防、肥満予防に効果的です。</p> <p>黄 ごはん さとう でんぷん サラダ油 赤 いか とり肉 とうふ わかめ チーズ 緑 にんじん ブロッコリー チンゲン菜 ごぼう 玉ねぎ コーン</p>	<p>コッペパン(マーガリン) スパゲティナポリタン フルーツのアップルソース (黄糖入)</p> <p>☆ 「ナポリタン」は日本生まれの料理です。レストランや喫茶店で出したところ人気になりました。</p> <p>黄 パン スパゲティ マーガリン サラダ油 赤 ぶた肉 県産ポークインナー 緑 にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ エリンギ パナ 黄桃 パイナップル りんごソース</p>	<p>麦ごはん 肉じゃが かぶ漬 にしんのかんろ煮</p> <p>☆ 「にしん」は昔に比べて漁獲量が減り、今では高級品になりつつあります。</p> <p>黄 麦ごはん じゃがいも さとう こんにやく サラダ油 赤 ぶた肉 にしん 緑 にんじん グリンピース 玉ねぎ 干しいたけ かぶ きゅうり しょうが</p>	<p>ごはん アドボ (魚・製菓入) ごぼうサラダ キャベツのみそ汁、ひじきのふりかけ</p> <p>☆ 「アドボ」は、「漬ける」「マリネする」という意味の、フィリピンの代表的な家庭料理です。</p> <p>黄 ごはん 角こんにやく さとう すりごま 赤 とり肉 うずら卵 ハム 厚揚げ みそ ふりかけ 緑 ハセリ 小松菜 にんじん にんにく ごぼう キャベツ</p>

☆牛乳は毎日付きます。☆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。☆秋田市全体の事情で、ハンやめんの日が変わっている場合があります。☆こん立横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。