



だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
学校給食費の負担支援を実施します											
①第3子以降学校給食費無償化事業（申込期限 5月6日） 対象年齢の範囲を、平成19年4月2日生まれから平成31年4月1日生まれの方として、早い出生の方から数えて3番目以降の子の給食費を無償化したします。詳しくは、<u>4月11日の「まちcomiメール」</u>をご覧ください。											
②給食費の負担支援（1/2相当の減額） 毎月の給食費の1/2相当を減額いたします。 詳しい内容は、5月9日頃に発送する令和7年度学校給食費に係る通知書に同封いたします。											
		●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●あ玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。									
		※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び指定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。									
12むぎい麦入りごはん		(低)626(中)677(高)732(中学)798 低27.9 中30.3 高32.6 中学36.5 豚肉、むきえび、たけのこ水煮玉葱、人参、白菜、生姜、いかうずら卵、料理酒、しょうゆチキンコンソメ、鶏ガラスープでん粉、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】		13むぎいごはん		(低)543(中)582(高)623(中学)663 低25.4 中26.4 高27.2 中学28.1 豆腐、長ねぎ、カットわかめかつおだし、みそ		14ゆ茹でラーメン		(低)526(中)562(高)571(中学)697 低27.2 中29.1 高30.3 中学36.2 豚肉、カットわかめ、白菜、もやし長ねぎ、水煮メンマ、しょうゆチンタンスープ、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんごゼラチン】	
八宝菜		豚肉、ひきえび、たけのこ水煮玉葱、人参、白菜、生姜、いかうずら卵、料理酒、しょうゆチキンコンソメ、鶏ガラスープでん粉、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】		たらフライ		すけとうだら、パン粉、バターミックス、並塩、しょうゆ【小麦、大豆】		ショーロンポー2コ		豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂 たけのこ水煮、難消化性デキストリン春雨、しょうゆ、でん粉、砂糖、植物油 かきエキス調味料、発酵調味料、食塩香辛料、小麦粉、小麦グルテン【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】	
ちぢみ		米粉、ねぎ、豚鶏合挽肉、人参しょうゆ、植物油、食塩【豚肉、鶏肉、大豆】		スタミナ野菜炒め		人参、しょうが、んにく焼肉のたれ【小麦、ごま、大豆もも、りんご】		きゅうりのサラダ		きゅうり、人參まぐろ水煮、イタリアンドレッシング	
19たこ炊き込みチャーハン		(低)621(中)668(高)713(中学)772 低19.7 中20.6 高21.7 中学23.0 人参、食用植物油、たけのこ、豚肉、食塩野菜エキス、ポークエキス、砂糖、香辛料かきエキス、チキンエキス、乾燥玉葱魚醤、干し椎茸、酵母エキス、玉葱ペーストでん粉、大豆多糖類【ごま、大豆、鶏肉、豚肉】肉ワントン【卵、小麦、大豆、ごま、豚肉】		20むぎい麦入りごはん		(低)587(中)636(高)686(中学)741 低23.2 中24.2 高25.1 中学26.2 かやきせんべい【小麦】、豆腐つきこんにゃく、長ねぎ、ごぼうかつおだし、しょうゆ、みりん料理酒		21ゆ茹でうどん		(低)665(中)702(高)712(中学)776 低26.2 中28.1 高29.1 中学32.3 鶏肉、人参、玉葱、長ねぎ刻み揚げ、ほうれん草、鶏だししょうゆ、そばつゆ【小麦、さば、大豆】	
ワンタンスープ		長ねぎ、もやし、しょうゆ鶏がらスープ、醤油ラーメンスープ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】		せんべい汁		味噌、かつおだし、しょうゆ、みりん		22ごはん		(低)689(中)744(高)795(中学)930 低29.8 中31.6 高33.1 中学39.4 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、ダシトマトマトケチャップ、にんにく、パセリ、食塩ブイヨングラニューール、しょうゆ、赤ワインチキンコンソメ、デミグラスソース【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン】ハヤシルウ、ビーフシチュールウ【乳、小麦、大豆、鶏肉、りんご、バナナ】	
とり鶏もも唐揚げ2コ		鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】		と和田バラ焼き風丼		味付け豚肉【小麦、大豆、豚肉りんご、ごま】、玉葱、人参生姜、にんにく、三温糖、みりんしょうゆ、でん粉		23ごはん		(低)597(中)643(高)689(中学)739 低26.2 中27.8 高29.4 中学31.1 豚肉、じゃがいも、豆腐つきこんにゃく、大根ごぼう、長ねぎ、かつおだしみそ	
26エビピラフ		(低)609(中)666(高)720(中学)798 低19.7 中20.7 高21.9 中学23.8 えび、人参、コーン、食用植物油、食塩醸造調味料、デキストリン、魚醤、香辛料酵母エキス、野菜エキス、チキンエキス白身魚エキス【えび、大豆、鶏肉】		27むぎいごはん		(低)568(中)609(高)651(中学)692 低23.7 中24.6 高25.4 中学26.5 大滝産きのこミックス（なめこ、椎茸、しめじ、白しめじ）だいこん、長ねぎ、豆腐、みそかつおだし		24ごはん		(低)670(中)727(高)782(中学)861 低29.8 中31.8 高33.8 中学37.9 豚ひき肉、豆腐、でん粉、三温糖、長ねぎ生姜、料理酒、豆板醤、みそ、しょうゆ麻婆豆腐の素【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま】	
ウィンナーと野菜のケチャップ煮		ウィンナー【豚肉】、玉葱、じゃがいも人参、赤ワイン、食塩、トマトケチャップしょうゆ、鶏ガラスープ甘口チリソース【小麦、大豆、鶏肉、りんご】		黄金豚の塩だれ焼き		豚肉、塩たれ【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】		25ごはん		キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、ごま【小麦、大豆、鶏肉、ごま】	
ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、ささみ水煮、コーン香りごまドレッシング【ごま】		彩りとえ		人参、ほうれん草、もやし、三温糖和風ごまドレッシング【小麦、大豆、ごま】		26スライスパン		ショルダーベーコン【豚肉】、玉葱人参、キャベツ、食塩、しょうゆチキンコンソメ、ブイヨングラニューールじゃがいも、豚肉、玉葱、コーン、人参グリーンピース、脱脂粉末、植物油しょうゆ、三温糖、食塩、みりん、酒しょうゆ、小麦粉、生パン粉、白ごま【乳、豚肉、小麦、大豆、ごま】	
						たこでたこ焼き		27スライスパン		コーンポタージュ	
								28チキンのオープン焼き(チーズ)		チキンのオープン焼き(チーズ)	
								29スパゲティ		スパゲティ	
								30スライスパン		コンソメスープ	
								31ポテトコロッケ		ポテトコロッケ	
								32焼きビーフン		焼きビーフン	

旬の食材についてしよう！

◎「旬」ってなあに？

野菜は種類によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のよういろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれている特長があります。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

★下の図は、野菜を旬の時期に仲間分けしたものです。それぞれ植物のどの部分を食べる野菜か、() の中に書いてみましょう。わからないものは、本やインターネットで調べましょう。

〔葉を食べる野菜・・・(葉) 花やつぼみを食べる野菜・・・(花) 実を食べる野菜・・・(実)
くき(地下のくき)を食べる野菜・・・(く) 根を食べる野菜・・・(根)〕

アスパラガス ()	たまねぎ ()	たけのこ ()	とうもろこし ()	きゅうり ()	えだまめ ()
そらまめ ()	えんどうまめ ()	キャベツ ()	トマト ()	ゴーヤ ()	ピーマン ()
じゃがいも ()	ふきのとう ()		オクラ ()	かぼちゃ ()	なす ()
れんこん ()	だいこん ()	はくさい ()	にんじん ()	かぶ ()	
ほうれんそう ()	ブロッコリー ()		さつまいも ()	チンゲンサイ ()	みょうが ()
こまつな ()	しゅんぎく ()	ねぎ ()	さといも ()	ながいも ()	ごぼう ()

春夏
秋冬

20日は 郷土料理の日 (青森県)



「せんべい汁」は、青森地方のおよそ150年以上も前から続く伝統料理の一つです。当時の人々は、一つ一つ丁寧に南部せんべいを焼き上げていました。給食に使われるかやきせんべいは、せんべい汁用に作られた南部せんべいで煮込んでも型崩れしにくく、風味の良いものを使用しています。もっちりとした独特の食感を楽しみながら、食べて下さい！



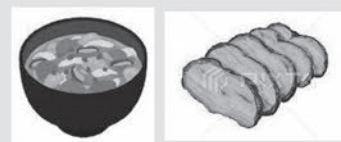
2日は 子どもの日 ×メニュー

5月5日は、子どもの成長を祝う日。また、子どもの人格を重んじ幸福を願う日、母に感謝する日です。給食では、人気メニューの「スープカレー」と新作の「謎ドレッシング和え」にゼリーが付きます。「インドカレー屋さんの謎ドレッシング」を使った自信作のメニューですので楽しみに！



地産地消の日！27日(火)

「大滝産きのこ」がたっぷり入ったきのこ汁と「黄金豚」を使った塩だれ焼きです！
地元の味をしっかりと味わってください♪



地場産物を使っています



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

やる気・集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりことが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーであり、規則正しい生活リズムを整えることなど、重要な役割を果たしています。

(葉) ほうれん草、だいこん、きゅうり、たまねぎ、アスパラガス、じゃがいも、ふきのとう、キャベツ、えんどうまめ、そらまめ、トマト、ゴーヤ、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、なす、にんじん、かぶ、さつまいも、チンゲンサイ、みょうが、さといも、ながいも、ごぼう、れんこん、だいこん、はくさい、ブロッコリー、こまつな、しゅんぎく、ねぎ