

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
3月	ごはん チャプチェ キムチスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 ベーコン、 とうふ	ごはん、あぶら、 はるさめ、いりごま、 さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、 たまねぎ、にんじん、にら、 たけのこ、はくさいキムチ、 チンゲンサイ、もやし	615 kcal 20.5 g 18.3 g 2.2 g	韓国でキムチは、日本でいうみそ汁のよう に家庭の味を家系し家庭で作られていま したが、最近は、キムチ製れが盛んで きていて、作り方を知らない人も増えて いるそうです。日本でも昔ながらの家庭 料理が減りつつありますね。残念…。
4火	麦ごはん 紗のカレーソース 野菜ソテー 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう、 まあじ、 とうふ	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、 さんおんとう	キャベツ、にんじん、 ホールコーン、たまねぎ、 えのきたけ、はねぎ	616 kcal 26.1 g 18.1 g 1.9 g	初夏が旬のアジは、子どもから大人 の幅広い年代に必要な栄養がたくさ ん含まれています。特に体の中で作 りだされない栄養も含まれるので、 是非食べてほしい魚の一つです。
5水	スタミナ丼 なすとかぼちゃのみそ汁 すいか		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あぶらあげ、 みそ	むぎごはん、 あぶら、 はるさめ、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、なす、 かぼちゃ、はねぎ、すいか	627 kcal 23.7 g 15.3 g 2.1 g	スイカは、暑さで疲れた体を元気にし てくれる栄養が含まれています。汗を たくさんかいた日は、甘い冷たい飲み 物を飲んだり食べたりしたいですが、 スイカを食べて体に水分と栄養を補給 しよう。
6木	コッペパン 夏野菜のチリコンカーン ポテトサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だいず、きんときまめ、 ツナみずに	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、 さやいんげん、トマト、キャベ ツ、 きゅうり	603 kcal 26.6 g 21.4 g 2.8 g	【パリっ子給食：トマト】 名張の農家さんが作った完熟トマトを使っ て、チリコンカーンを作ります。トマトは赤い と呼ばれ、苗の仲間でもありますが、もともと 見て楽しむ花のような存在でしたが、200年か けて食用にしたともいわれています。
7金	減量麦ごはん 野菜と豚肉のしょうが炒め 七夕にゅうめん		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 うずらたまごみずに	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 そうめん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、にんじん、チンゲンサ イ、 オクラ	607 kcal 26.3 g 20.0 g 3.2 g	今日は七夕です。七夕の日はそうめんを 食べる風習があるので給食でも七夕にゅ めんがでます。1年間の無病息災を願 いそうめんをいただきます。でもなぜ そうめん?...それはね...教室で担任の先生 に聞いてみましょう!
10月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め はるさめスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 うずらたまごみずに、 ベーコン	ごはん、 かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 はるさめ、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、しめじ、 もやし、キャベツ、こまつな	664 kcal 23.4 g 23.7 g 2.4 g	鶏肉の甘酢炒めは、いわゆる酢豚の鶏 肉バージョン。一口大に切った鶏肉を から揚げにして甘酢で味付けした野菜 の中に入れて仕上げます。酢の物が苦 手な児童もこの甘酢は食べられます。 今日は残食少ないかな…。
11火	麦ごはん 鯖の西京焼き ゆかり和え 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう、 さわら、 しらみそ、ミックスみそ、 ぶたにく	むぎごはん、 さんおんとう、 あぶら、 じゃがいも	キャベツ、もやし、 きりほしだいこん、にんじん、 つきごんにやく、さやいんげん	618 kcal 27.9 g 15.5 g 1.5 g	鯖は「魚」に「春」と書きます。春を告 げる魚としてこの漢字が当てられていま すが、海を広く泳ぐ回る魚なので、地域 によって獲れる時期が違い、1年中美味 しく食べられます。種長い体をしている ので、狭い腹と書いてさわらと呼ばれるよ うになりました。
12水	麦ごはん 肉豆腐 きゅうりの酢の物		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 やきとうふ、 カットわかめ、 しらすぼし	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 ほししいたけ、しらたき、 はねぎ、きゅうり、もやし	612 kcal 25.5 g 18.0 g 1.6 g	【パリっ子給食：きゅうり】 名張の農家さんが作ったできたきゅうりを使っ て酢の物を作ります。夏に採れる野菜は、夏を元氣 に運ぶための必要な水分と栄養が詰ま ります。酸っぱい酢の物に入っていますが、お酢も体 に良い調味料です。酸っぱいと言いつつ食べま しょう。
13木	減量パン ペンネミートソース アスパラガスのスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 ベーコン	げんりょうパン、 マカロニ、 あぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく、 エリンギ、ホールトマト、 アスパラガス、キャベツ	615 kcal 25.7 g 22.7 g 2.9 g	【みえ地物一番給食の日】 今日ではできるだけ三重県産、名張産 の食材を使って給食を作っていま す。さていくつかあるか当てられるか な?答えは、給食の先生に聞いてみま しょう。
14金	夏野菜カレー レモン風味サラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ぶたにく、 ツナみずに	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 かぼちゃ、なす、トマト、 ズッキーニ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、こまつな、 レモンかじゅう	648 kcal 21.7 g 19.8 g 2.2 g	【みえ地物一番給食の日】 【パリっ子給食：なす】 名張の農家さんが作ったできたきゅうりを使っ てカレーを作ります。そして学期最後の給食です。感 謝の気持ちが伝わる食べ方をしましょう。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。6日「トマト」・12日「きゅうり」・14日「なす」です。
◇みえ地物一番給食の日：13日・14日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

なつをがんきにのりまろう!

おしらせ



7月3日(月)に、学校給食運営協議会を行います。

調理業務の民間委託に係る事を中心に、学校給食がさらに良いものになるよう話し合う場を1年に1回設けています。

保護者代表として、PTA本部、各学年の学級委員の代表の方に出席をお願いしています。給食についてご質問、ご意見などがあれば、担任を通じてお知らせください。

他に、名張市教育委員会・民間給食委託業者で組織されています。ご承知ください。



