



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
切り干し大根のごまサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん ねりごま すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ
小松菜の和え物	小松菜 もやし しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	新玉ねぎ わかめ 青ねぎ 和風だし 味噌
ももゼリー	桃ジュース アガー 砂糖 水



みそ汁について

日本料理における汁物の一つ。だしをみそで調味しては、野菜や豆腐、麩や魚介類などの食品を卓として様々な料理。

味噌の原料である大豆は、発酵することによってアミノ酸やビタミン類がさらに増え、栄養価がより高くなる。



大豆は発酵させてみそ状態が食べ易い方が、たんぱく質をより消化しやすいため、取り込むことができる。

◎みそ大じ (1杯(18g)) の栄養価

・みそ エネルギー 33kcal
たんぱく質 2.3g
脂質 0.8g
炭水化物 3.9g
食塩相当量 2.2g

主な原料：米、大豆、塩



本日からR5年度集団給食を開始します！



4月20日(木)の給食

748 kcal



献立

献立	材料
塩昆布の混ぜごはん	米 塩昆布 枝豆 塩
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ
じゃがいものそぼろあん	鶏ミンチ じゃがいも 厚揚げ にんじん 和風だし 薄口醤油 砂糖 片栗粉・水
ブロッコリーの梅和え	ブロッコリー もやし 花切大根 薄口しょうゆ 砂糖 練り梅
おすまし	花麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



にんじん

① にんじんの栄養素と効果

★ 目や肌の健康を保つβ-カロテン

(β-カロテンは体内で**ビタミンA**に変換される栄養素で、目を乾燥から守り、視力を調整します。抗酸化作用が強く、肌の老化や動脈硬化の予防効果を期待されている栄養素でもあります。)

★ 高血圧を予防してくれるカリウム

(カリウムは体の中の塩分や水分のバランスを保つ栄養素です。とりすぎた塩分を体から排出してくれるので、**むくみの改善や血圧を下げ**る効果があります。)

★ 整腸作用のある食物繊維

(にんじんには**不溶性食物繊維**と**水溶性食物繊維**のどちらも含まれています。不溶性食物繊維は、**便秘を整え便秘解消**に役立つ栄養素です。水溶性食物繊維は生活習慣病の予防、**改善効果**が期待できます。)

4月21日(金)の給食



815 kcal

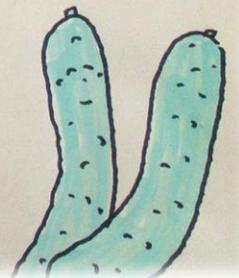
献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう 水 ケチャップ 中濃ソース 砂糖
春キャベツの 甘酢和え	春キャベツ にんじん 油揚げ 酢 砂糖 塩
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ロースハム コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ココロ スープ	大根 にんじん さやいんげん コンソメスープ 塩・粒こしょう
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



きゅうり

「黄瓜」が語源とされ、大きく
完熟すると黄色くなるウリを
未熟なうちに収穫したもの。
みずみずしく、さわやかな風味で
体を内側から冷やしてくれます。
サラダや酢の物、漬物など
生で食べるものが多い。
栄養は少ない。



4月24日(月)の給食



736kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
中華炒め	豚ももスライス 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ たけのこ ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース 鶏ガラスープの素
青梗菜のナムル	青梗菜 にんじん 花切大根 ピーナッツ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
春雨サラダ	春雨 きゅうり ロースハム きくらげ 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ニラ もやし 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
中華スープ	ごま 牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス いちごソース
杏仁豆腐	



杏仁豆腐

中国料理の甘い点心の一種。色は真白で、独特の舌触りと香りが特徴。

この「杏仁豆腐」の「杏仁」とは、アズキの種の中にある「硬い皮に包まれた白い実」のこと。「杏仁(まごうにん)」と呼ばれている。

一般的には、牛乳に杏仁の風味と砂糖を加え、寒天またはゼラチンで固めたもの。ひし形に切り分けてシロップを浮かべ、果物を添えることが多い。

「杏仁」には「苦みのある品種」と「甘みのある品種」の2つの種類がある。基本的には、苦みのあるほうか、漢方薬として、甘みのあるほうか食用とし、杏仁豆腐をはじめ、お菓子などの材料に使われている。



杏仁豆腐をはじめ、お菓子などの材料に使われている。

4月25日(火)の給食



744 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
照りつくね	豚ミンチ 玉ねぎ 新ごぼう ひじき 枝豆 卵 塩 片栗粉 おろししょうが 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
コールス ローサラダ	キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
ツナ和え	もやし ピーマン にんじん ツナ 薄口しょうゆ 砂糖
かき玉 味噌汁	卵 青ねぎ 和風だし 味噌
アセロラかん	アセロラジュース 寒天 砂糖 水



アセロラジュース

アセロラとは!!

アセロラにはレモンの約34倍
果実100gに1700mgという
圧倒的な量の
天然ビタミンC
が含まれています。



アセロラの健康効果

- ◎ 美白 美肌効果
- ◎ ストレスをやわらげる
- ◎ 貧血予防
- ◎ 感染症の予防

レモン約34倍⁺ カラダに嬉しい成分
天然ビタミンC⁺ ホリフェノール

その両本が含まれるアセロラは、

まさにスーパーフルーツ!!

😊 Super fruit 😊

4月26日(水)の給食



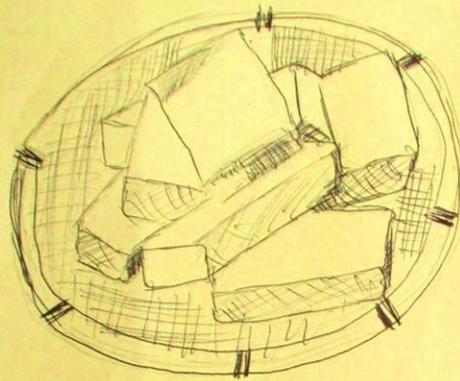
792 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
白身魚の 甘酢あん かけ	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オイルスプレー 玉ねぎ にんじん きぬさや 和風だし 濃口しょうゆ 酢 砂糖 片栗粉・水
高野豆腐 の煮物	高野豆腐 ちくわ しいたけ グリーンピース 卵 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
野菜の 浅漬け	きゅうり 白菜 花切大根 和風顆粒だし 塩 砂糖 たかのつめ
味噌汁	油揚げ 水菜 和風だし 味噌
おだんご	白玉 ゆであずき



高野豆腐



説明

豆腐を凍らせてから乾燥させて保存食。
 発祥の地が高野山で「たご」が名前の由来で「か」の製法にちなんで
 「凍(しみ)豆腐」とも呼ばれる。乾燥した状態では軽くて堅いスポンジの
 ようだが、調理すると汁をたっぷりと吸い、シユ-シーな食感になる。
 最近では水でもとこすに使える手軽なタイプが多い。

豆知識

高野豆腐は、一般のとうふのたんぱく質が7倍、脂質は8倍です。
 サロニンは豊富で、水分は少ないので「か」とうは、同様にカルシウムや
 マグネシウム、鉄などのミネラルをたっぷり含んでいます。
 骨鬆症、貧血の予防に効果が期待できます。

4月27日(木)の給食



769kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
タンドリーチキン	鶏もも肉 片栗粉 おろししょうが おろしにんにく ヨーグルト ケチャップ 濃口しょうゆ カレー粉 塩・こしょう
ガーリック炒め	キャベツ ウインナー しめじ オリーブオイル にんにく コンソメ顆粒 塩・粒こしょう
かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 くるみ マヨネーズ 塩・こしょう
野菜スープ	ブロッコリー にんじん コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
ナタデココ	みかん パイン ナタデココ



きゅうり



原産国はインド西北部。

昔のきゅうりはかなり苦かったようです。

この苦味成分は皮のすぐ下にある維管束に流れる液の中の「^{ぎさん}蟻酸」というあくです。

きゅうりは世界で最もカロリーが低い果実ですが、カリウムやマグネシウム、ビタミンC、

ビタミンKなど健康に必要な栄養素を含んでいます。また水分が95%以上と

多く、カリウムによる利尿作用があると

言われています。二日酔いや手足のむくみの

解消にもよいです。



4月28日(金)の給食



810kcal

献立

肉味噌 そばろ丼	米 豚ミンチ 玉ねぎ なす 油 味噌 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 豆板醬
クリーム パスタ	ハーフスパゲティ 白菜 しめじ ベーコン 有塩バター 薄力粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
おかか和え	小松菜 もやし にんじん かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
若竹汁	たけのこ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



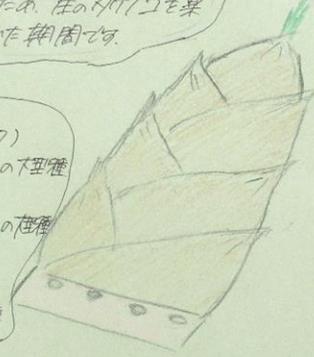
タケノコ

タケノコは春になると竹の地下茎から出る若芽。日本や中国などの温帯から亜熱帯に産するものは食料として利用されている。成長が早く、たけ竹に近づいたため、生のタケノコを食しめるのは限りなく期間が短く。

タケノコの旬は？ 4月～5月
食べ頃は？
地表に露れ出す前に掘り出す。鮮度が命の食材で、生で食べることもできるもの掘りたてた。

タケノコの種類

- 孟宗竹(モウソウチク)
直径18cm, 高さ22cmの大型種
- 淡竹(ハチク)
直径3~10cm, 高さ15cmの中型種
- 真竹(マダケ)
直径15cm, 高さ20cm
特に京都に多い品種



全国のタケノコ生産量

1位	福岡	12,383t
2位	鹿児島	6,924t
3位	熊本	3,729t
4位	京都	2,713t
5位	神岡	1,539t

タケノコに皮がある理由は？

1. シシロキツネなどの動物に食べられないように、表皮の皮を守るため。

何日くらいで竹に育つ？

地表に出たタケノコは、成長過程で皮が1枚ずつ自然にはがれ落ちる。"表皮"としてこの竹に育つ。表皮の皮が落ちると、90日ほどかかる。

タケノコの表皮の成分は？

タケノコは地表に出て日に当たるようになってくると、竹に育つために必要な食物繊維を作り始め、同時に表皮を作り出します。その表皮の成分量は、日に当たれば増える傾向があります。また、表皮の表皮に付着成分の分解は3か月程度かかります。