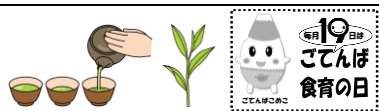




日曜日	おもに体をつくる もとなる食べ物		おもに体の調子を整える もとなる食べ物		おもにエネルギーの もとなる食べ物		栄養価	
	ごはん		ごはん		ごはん		小学校	中学校
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***								
<b>ごてんばごめこの日</b>								
19	ごはん				ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					567	731
	とりそぼろ入り厚焼き玉子	たまご・とりにく	しょうが		さとう・あぶら・てんぷん		17	16
	しらたきのつるつる炒め	まぐろあぶらづけ・かつおぶし	にんじん・こんにゃく・あおピーマン		さとう		30	26
20	ピリ辛みそ汁	ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・もやし・ねぶかねぎ		あぶら・さといも		2.3	2.8
	黒糖入り食パン				パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					598	732
	ホキと大豆のレモン風味	ホキ・だいず	レモン・パセリ		あぶら・てんぷん・さとう		19	18
21	ココロソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし		バター		34	33
	肉団子入り野菜スープ	とりにく・ふたにく	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ		さとう・あぶら・てんぷん		2.2	3.0
	ごはん				ごめ			
	トマトポークカレー	ふたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトりんご・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・ルウ		630	791
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13
	グリーンサラダ		きゅうり・キャベツ・アスパラガス・とうもろこし		ドレッシング		25	23
	ヨーグルト	ヨーグルト			さとう		2.0	2.5
	丸型スライスパン				パン			
23	チキンカツ	とりにく			あぶら・さとう・てんぷん・パンこむぎこ		560	732
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16
	スパゲッティサラダ		キャベツ・とうもろこし・グリーンピース		スパゲッティ・ドレッシング		36	35
	ほうれん草のミルクスープ	ウインナー・ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう		あぶら		2.5	3.3
24	ごはん				ごめ			
	ルーローファンの具	ふたにく・あつあげ	しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・こまあぶら		582	737
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	15
	しらす入りしゅうまい	たら・しらす	たまねぎ・キャベツ・しょうが		さとう・てんぷん・こむぎこ		28	25
25	中華風コンスープ	たまご	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・こまつな		てんぷん		2.0	2.5
	うどん				うどん			
	こぎつねうどんのつゆ	ふたにく・ちくわ・あぶらあげ	にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・てんぷん		596	736
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					18	17
26	野菜のごまドレ和え		こまつな・にんじん・キャベツ		ドレッシング		31	29
	手作り蒸しパン(抹茶)	ぎゅうにゅう・あずき	りよくちや		ホットケーキミックス・さとう・みずあめ		2.6	3.1
	ごはん				ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					573	739
27	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ・しょうが・にんにく		あぶら・てんぷん・さとう		17	16
	新じゃがのきんぴら	まぐろあぶらづけ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・さとう・こまあぶら		29	25
	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ		あぶら		2.3	2.6
	ごはん				ごめ			
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					579	725
	ホイコーロー	ふたにく・みそ	にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン		あぶら・さとう		15	14
	肉まん	ふたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが		こむぎこ・さとう・てんぷん・あぶら		26	22
	わかめスープ	かまぼこ・とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ		こまあぶら		1.9	2.2
29	背割りロールパン				パン			
	ウインナーのケチャップソースがけ	ウインナー			さとう		605	739
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ		じゃがいも		40	38
30	キャベツのスープ		にんじん・たまねぎ・えのき・キャベツ				2.7	3.2
	プリン				プリン			

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。  
 ※上記の食品以外にも使用場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、  
 高根学校給食センターにお問い合わせください。  
 ※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。  
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩(g)	650	830
		13~20	20~30	2.0	13~20	20~30

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜~♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

**お茶に含まれる成分と健康効果**

<b>カテキン類</b> *抗酸化作用 *殺菌作用 *口臭・虫歯予防 *腸を健康に保つ	<b>テアニン</b> *リラックス効果	<b>ビタミンC</b> *抗酸化作用 *風邪予防 *眼を健康に保つ	<b>フッ素</b> *虫歯予防	<b>カフェイン</b> *疲労回復 *眼精を覚ます
---	-------------------------	---	---------------------	----------------------------------

※とり過ぎに注意が必要です。