

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量				
	主食	牛乳	副食								
7 月	始業式										
8 火	あんかけ焼きそば		カリカリ油揚げのサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉・油揚げ	牛乳・ヨーグルト	むし中華めん・砂糖・でんぷん	油・ごま油	人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・大根・もやし・キャベツ・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	743kcal 26.8g 369mg 3.3g	2・3年生はこの日から給食がスタートします。今年度もしっかり食べて元気に過ごしましょう。
9 水	黒砂糖丸パン		白身魚のグラタン フレンチサラダ きよみオレンジ 	ベーコン・鶏肉・たら	牛乳・生クリーム・ピザチーズ	黒砂糖パン・小麦粉・はちみつ	油・バター 	人参・パセリ	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・きよみオレンジ	723kcal 38.0g 493mg 3.4g	清見オレンジは、アメリカのオレンジと、日本の温州みかんを交配して作った柑橘類です。甘さと酸味がほどよく調和しています。
10 木	入学式 										
11 金	バターライス		スープカレー 紅白ゼリー	豚肉	牛乳・粉寒天・生クリーム	米・米粒麦・さつまいも・りんごジャム・はちみつ・砂糖	バター・油	かぼちゃ・人参・いんげん・ホールトマト缶	にんにく・しょうが・セロリ・玉ねぎ・しめじ・いちご	730kcal 20.0g 303mg 1.9g	入学・進級をお祝いして、紅白のゼリーを作ります。いちごゼリーとミルクゼリーがよく合います。
14 月	赤飯		さばの塩焼き 変わり漬け 豆腐のすまし汁	ささげ・さば・豆腐	牛乳	米・もち米・砂糖	ごま油	人参・小松菜	キャベツ・きゅうり・しょうが・しめじ・ねぎ	713kcal 33.7g 331mg 3.1g	鯖はDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富に含まれる青魚です。一味唐辛子をつけて焼きます。
15 火	ごはん 		切干大根の卵焼き 肉じゃが みそ汁	豚肉・たまご・油揚げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	油	人参・小松菜・いんげん	玉ねぎ・切干大根・干しいたけ・えのきたけ・ねぎ	797kcal 33.9g 387mg 2.8g	煮物は具材は崩れないように、調理員さんが丁寧に煮てくれます。味もよくみていておいしくできあがります。
16 水	きな粉あげパン		チキンピーズ じゃこ入り 和風サラダ	きな粉・鶏肉・大豆	牛乳・ちりめんじゃこ	コッパン・砂糖・じゃがいも・小麦粉	バター・油	人参・小松菜	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ	773kcal 34.5g 407mg 3.2g	あげパンは、調理員さんが外はカリカリに中はふんわりできあがるように、揚げています。
17 木	ごはん 		魚の香味焼き 磯香あえ みそ汁	さば・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・きざみのり・わかめ	米・米粒麦		人参・小松菜	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし	718kcal 34.9g 372mg 2.3g	海苔には、グルタミン酸というキノコ類と同じうま味成分が入っています。あえものに入れることで香りもよくなります。
18 金	きつねうどん		焼きいも フルーツカクテル	豚肉・油揚げ	牛乳	砂糖・うどん・さつまいも	油	人参・小松菜	玉ねぎ・パイナップル・みかん缶・黄桃缶	833kcal 29.5g 416mg 2.4g	うどんは、生めんを使っているので調理員さんがゆでながら一番おいしいかたで提供しています。
21 月	マーボー丼 		焼きししゃも 春キャベツサラダ ごま風味	豚肉・みそ・豆腐	牛乳・ししゃも	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油・ごま・ねりごま	人参・小松菜	にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・キャベツ・ホールコーン	824kcal 36.1g 626mg 3.3g	旬の春キャベツは、柔らかくてみずみずしい食感がとくちょうです。3月から5月にかけて旬になります。
22 火	たけのこごはん		魚のおろしソースかけ きゅうりと わかめの酢のもの かきたま汁	鶏肉・油揚げ・めだち・豆腐・たまご	牛乳・わかめ	米・もち米・でんぷん・砂糖		たけのこ・人参・いんげん・栗ねぎ	たけのこ・しょうが・だいこん・きゅうり・もやし・ねぎ	745kcal 38.6g 353mg 3.2g	旬 たけのこ 春になると竹林の地面にはたけのこの頭の先端を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。
23 水	ごはん 		鶏肉のからあげ 糸寒天のサラダ みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳・糸寒天・わかめ	米・米粒麦・でんぷん・砂糖	油・ごま油	人参・とうもろこし・小松菜	しょうが・にんにく・りんご・玉ねぎ・もやし・きゅうり・大根	810kcal 31.1g 316mg 2.6g	糸寒天は、しょくもつせんいが豊富で整腸作用があります。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富です。
24 木	あぶたま丼 		みそ汁 草だんご 	鶏肉・油揚げ・たまご・みそ・うぐいすきなこ	牛乳・わかめ	米・米粒麦・砂糖・白玉粉・小麦粉		人参・小松菜・よもぎ	玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・ねぎ	891kcal 36.5g 419mg 3.2g	旬 草だんご 春に摘んだよもぎの新芽をゆで、草もちにします。ほんのりとした苦味がおいしいです。
25 金	セサミトースト		スープ煮 ペンネソテー	ベーコン・豚肉・ツナ	牛乳	食パン・はちみつ・じゃがいも・ペンネ	バター・ねりごま・ごま	人参・小松菜	セロリ・玉ねぎ・キャベツ	753kcal 30.5g 448mg 3.0g	ペンネはイタリア語で「羽根」や「ペン」を表す言葉で日本の分類ではショートパスタやマカロニとして扱われます。
28 月	ポロネーゼ		アーモンド和え ポターージュ 	豚肉・レバー・チップ	粉チーズ・牛乳・生クリーム	スパゲティ・砂糖・じゃがいも	オリーブ油・油・アーモンド・バター	人参・ホールトマト缶・小松菜・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・もやし	793kcal 32.3g 433mg 3.8g	世界 イタリア スパゲティはイタリア料理において、日本における米のごはんよりも大切な位置にあります。
29 火	昭和の日										
30 水	ツナマヨトースト		コーンシチュー 生パイ	ツナ・豚肉	牛乳・生クリーム	食パン・じゃがいも・小麦粉	エッグケアマヨ・油	パセリ・人参・小松菜	玉ねぎ・セロリ・クリームコーン・ホールコーン・パイナップル	748kcal 29.3g 367mg 3.1g	ツナには、たんぱく質やDHA、EPAなど成長に欠かせない成分が多く含まれています。

入学・進級おめでとうございます。

2・3年生は8日から、1年生は11日から給食が始まります。

文花中の給食では、「定番メニュー」はもちろん、「世界の料理」「郷土料理」「行事食」「旬の食材を使った献立」などを取り入れていきます。

また、ホームページに献立を載せていますので、過去の献立を見返すこともできます。

保護者の皆様にも、どのような給食が出ているか献立を見ていただき、ご家庭でも給食を話題にしてください。

給食室メンバー紹介

【給食委託会社】

東都給食株式会社

【調理員】

佐山・上村・今井

鈴木・大野・小澤・野口・藤木



今年度も、みなさんに喜ばれる、おいしい給食作りを給食室一同で頑張ります。

給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、主に体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

主食

ごはんやパン、麺類など、主にエネルギーのものになる食品



牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

副菜・汁物

野菜やきのこ、いも、海藻類など、主に体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

給食の約束

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

★せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

★給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。

体調が悪い場合は、給食当番はできません。

★給食準備を早くして、食事時間をしっかりとしましょう。「いただきます」の目標時間は

12:55です。

★苦手な食べ物でも、一口食べてみましょう。

★片付けも給食当番に協力しましょう。

今月の目標：協力して楽しい給食にしよう

※献立は都合により変更することもあります。

世界の料理 イタリア



日本でもなじみ深いイタリア料理！中でもパスタやピザは手軽に味わえる料理です。イタリア料理は、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。