

20日(火)			21日(水)ふるさと給食 愛媛県			22日(木) 広陵北小6年生の献立			26日(月)			27日(火)			28日(水) 広陵東小6年生の献立		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
ホットドッグ			たいめし			こめごはん			しろごはん			さけとチーズのまぜごはん			しろごはん		
パン★	50	き	アルファかまい	60	き	こめごはん★	50	き	こめ★	80	き	アルファかまい	58	き	こめ★	80	き
ウインナー	40	あか	もちごめ	5	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			もちごめ	5	き	ぎゅうにゅう		
トマトケチャップ	5		まだい	35	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	さけフレーク	13	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さとう	0.8	き	うすくちしょうゆ★	2		とりにくのレモンじょうゆかけ			さくらえびのかきあげ			しめじ	8	みどり	にくどうふ		
ウスターソース	0.5		りょうりしゅ	2		とりにくのてんぷんつき	40	あか	たまねぎ	25	みどり	チーズ	4	あか	ぎゅうにゅう	20	あか
キャベツ★	45	みどり	だしパック	0.5		あぶら	3.5	き	さつまいも	20	き	あおじそ	1.5	みどり	やきどうふ	35	あか
コンソメ	0.2		あぶら	0.3	き	レモンかじゅう	4	みどり	ごぼう	10	みどり	いりごま	1	き	ごぼう	35	みどり
あぶら	0.2	き	だしこんぶ	0.1	あか	うすくちしょうゆ★	2.5		さくらえび	4	あか	うすくちしょうゆ★	1.3		しろねぎ	10	みどり
カレーこ	0.05		ぎゅうにゅう			さとう	1.7	き	てんぷらこ	15	き	りょうりしゅ	1		いとこんにやく	10	き
こしょう	0.01		ぎゅうにゅう	206	あか	ポテトサラダ			こめこ★	1	き	ごまあぶら	0.3	き	こいくちしょうゆ★	2.3	
ぎゅうにゅう			あつやきたまご			じゃがいも	40	き	あぶら	4.5	き	ぎゅうにゅう			さとう	1.3	き
ぎゅうにゅう	206	あか	あつやきたまご	60	あか	ローズハム	5	あか	しお	0.05		ぎゅうにゅう	206	あか	りょうりしゅ	1	
しろいんげんまめのポタージュ			しおこうじる			コーン	10	みどり	ちゃんこじる			かぼちゃとやまとポークのフライ			あぶら	0.2	き
ベーコン	8	あか	ぶたにく	12	あか	きゅうり	8	みどり	にくだんご	15	あか	かぼちゃとやまとポークのフライ★	50	みどり	ひじきのもの		
たまねぎ	50	みどり	どうふ	25	あか	ノンエッグマヨネーズ	8	き	とうふ	25	あか	あぶら	5	き	ひじき	3	あか
じゃがいも	25	き	あぶらあげ★	7	あか	しお	0.05		だいこん	20	みどり	オニオンスープ			ちくわ	6	あか
ぎゅうにゅう	20	あか	たまねぎ	25	みどり	こしょう	0.01		はくさい	20	みどり	ベーコン	6	あか	えだまめ	6	みどり
にんじん	12	みどり	ごぼう	15	みどり	ミネストローネ			こまつな★	10	みどり	たまねぎ	60	みどり	にんじん	6	みどり
しろいんげんまめピューレー	10	あか	にんじん	8	みどり	ウインナー	5	あか	しめじ	7	みどり	にんじん	10	みどり	こいくちしょうゆ★	1.5	
いんげんまめみずに	10	あか	えのきたけ	7	みどり	たまねぎ	50	みどり	にら	5	みどり	コーン	10	みどり	さとう	0.8	き
にんにく	0.2	みどり	あおねぎ★	5	みどり	キャベツ★	20	みどり	うすくちしょうゆ★	2.7		かんそうパセリ	0.01	みどり	みりん	0.5	
こめこ★	4	き	つちしょうが	0.5	みどり	カットマト	15	みどり	みりん	1		コンソメ	0.9		りょうりしゅ	1	
スキムミルク	3	あか	しおこうじ	4		にんじん	10	みどり	りょうりしゅ	1		うすくちしょうゆ★	0.4		だしパック	0.3	
コンソメ	0.9		だしパック	1		だいずみずに	8	あか	だしパック	1		あぶら	0.2	き	あぶら	0.2	き
あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	0.6		セロリ	7	みどり	こしょう	0.01		こしょう	0.01		だいこんのおみそしる		
こしょう	0.01		りょうりしゅ	0.5		おおむぎ	5	き	ならのはつがげんまいふりかけ			いちご(古都華) 広陵西小1~3年・広陵北小			だいこん	40	みどり
ヨーグルト			あぶら	0.5	き	にんにく	0.3	みどり	ならのはつがげんまいふりかけ★	2.5	き	いちご	25	みどり	はくさい	25	みどり
ヨーグルト	70	あか	いちご(古都華) 真美一小			トマトケチャップ	7					いちご			えのきたけ	7	みどり
			いちご	25	みどり	コンソメ	0.8								だいこんのは	6	みどり
						うすくちしょうゆ★	0.3	き							あぶらあげ★	5	あか
						さとう	0.2								かんそうわかめ	1	あか
						あぶら	0.2								みそ	7.3	あか
						こしょう	0.01								だしパック	0.7	

29日(木)		
献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ミートスパゲティ		
スパゲティ	28	き
ぎゅうひきにく	10	あか
ぶたひきにく	10	あか
たまねぎ	45	みどり
にんじん	15	みどり
エリンギ	8	みどり
ピーマン	5	みどり
にんにく	0.3	みどり
トマトケチャップ	22	
カットマト	6	みどり
ウスターソース	0.5	
コンソメ	0.4	
さとう	0.3	き
あぶら	0.2	き
こしょう	0.02	
レタスのスープ		
ベーコン	6	あか
じゃがいも	25	き
レタス	25	みどり
コーン	10	みどり
しめじ	8	みどり
コンソメ	0.9	
うすくちしょうゆ★	0.3	
あぶら	0.3	き
こしょう	0.01	
いちご(古都華) 広陵東小		
いちご	25	みどり

★ ★ ★ ★ ★

ふるさと給食 2月21日(水) ~鯛めし 愛媛県~

瀬戸内海のうず潮でもまれ、エビ・カニ・貝類を食べて育

った真鯛の味は格別です。鯛めしの歴史は古いと言われてい

ます。

鯛をまるごと米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の

身をほぐし、ごはんとまぜて食べます。鯛の旨味がごはんに

染み込み鯛の身の弾力と合わさり、とても美味しいです。

給食では、鯛の角切りを使って作ります。

2021年には、愛媛県の漁港から「鯛」を三回無償

提供していただきました。

★ ★ ★ ★ ★

よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果

消化を助ける

よくかむことで、食べ物小さくなり、だ液とよく混ぜて胃に送られます。



肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。