



学校給食目標

感謝の気持ちで食べよう

○牛乳は毎日付きます

日	曜	主食	献立名
1	木	ご飯	マスの塩焼 切干大根の含め煮 さつま汁 節分豆
2	金	米粉パン	マーガリン 和風きのこパスタ パックきざみのり フルーツヨーグルト
5	月	ご飯	アドボ 彩リソテー みそ汁
6	火	麦ご飯	かつおメンチカツ 煮浸し すまし汁
7	水	麦ご飯	ポークカレー ちくわと野菜の炒め物
8	木	ご飯	いわし甘露煮 五目きんぴら たまごスープ
9	金	パン	キャラメルクリーム 秋田市産かぼちゃミートロケット コールスローサラダ 根菜スープ
13	火	ご飯	ホイコーロー コーンスープ
14	水	ご飯	豚肉とじゃがいもの塩こうじ煮 八杯豆腐 のり佃煮
15	木	麦ご飯	ささみチーズフライ パックソース いそ煮 みそ汁
16	金	米粉パン	ブルーベリージャム 麦のクリームシチュー ツナサラダ
19	月	ご飯	さばのみそ煮 卵と野菜の炒め物 みそ汁
20	火	麦ご飯	ドライカレー 野菜スープ
21	水	麦ご飯	メンチカツ ビーンズサラダ けんちん汁
22	木	麦ご飯	おでん もやしとベーコンのにんにく炒め さけふりかけ
26	月	麦ご飯	さんまおかか煮 大根のべっこう煮 みそ汁
27	火	麦ご飯	チキンカレー ウィンナーとブロッコリーのソテー
28	水	麦ご飯	しらたきのみそ炒め わかめスープ ミルクココアババロア
29	木	すしご飯	ちらし寿司 錦糸たまご 豚汁 ひなあられ

食べて元気に！

人間は、食事から得られる栄養素を体の中に取り込み、健康を保ちます。成長期の今は、生涯の健康の土台を作る大切な時期です。



日本型食生活のススメ

日本型食生活は、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、果物、茶など、多様な副食等を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

日本型食生活にすると、五大栄養素が揃いやすく、自然と栄養バランスが整います。



●●キャベツ入りチーズポテト●●

◇材料(4人分)◇

じゃがいも・・・160個
ウィンナー・・・40g
玉ねぎ・・・40g
キャベツ・・・80g
サラダ油・・・適量
顆粒コンソメ・・・1.2g
シュレッドチーズ・・・20g
塩・こしょう・・・適量
パセリ・・・2.4g

◇作り方◇

- ①じゃがいもは一口大、ウィンナーは1cm幅、玉ねぎはスライス、キャベツは千切り、パセリをみじん切りにする。じゃがいもは下茹でする。
- ②サラダ油を熱し、ウィンナー、玉ねぎ、キャベツを炒め、火が通ったら、じゃがいもを加える。
- ③調味し、チーズを加える。パセリを散らして完成。

今年度は地場産野菜を使ったおすすめ献立を紹介しています。今月は「じゃがいも」です。

