



1	水	こんげつ しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせい みな そつぎょう いわ いみ こ こんだて と い こんだて と い 今月も、小学校6年生、中学校3年生の皆さんの卒業お祝いの意味を込めて、リクエストがあった献立を取り入れています。ビビンバは九度山小学校、九度山中学校の両方で4位、お米のムースは九度山中学校、河根中学校の両方で2位でした。
2	木	かね ちゅうがっこう い かいそう かね ちゅうがっこう い た がっこう あ かね ちゅうがっこう ビーフシチューは河根中学校で3位、海藻サラダは河根中学校で2位、他の学校からもリクエストがありました。揚げパンは河根中学校で2位、九度山小学校、河根小学校、九度山中学校では1位でした。
3	金	きょう ぎょうじょく と い さいわい さわら しおや あ こんだて ぶたの 今日はひなまつりの行事食で、ひなあられを取り入れました。鱈の塩焼き、キャベツのゆかり和えもリクエストをいただいた献立です。豚汁は河根小学校で1位、九度山小学校、九度山中学校、河根中学校で2位でした。
6	月	ちゅうがく ねんせい みな あす そつぎょうしき むか いわ きも いわ こんだて と い すべ がっこう い 中学3年生の皆さんは明日卒業式を迎えますね。お祝いの気持ちとして、お祝いケーキを献立に取り入れました。また、全ての学校で1位を獲得した鶏肉の唐揚げとお味噌汁、どの学校でも上位のピーナッツ和えを献立に取り入れました。
7	火	スパゲティナポリタンはウインナーやたまねぎ、ピーマンなどの具とスパゲティをケチャップで炒めたものです。給食ではコクが出るように粉チーズや牛乳も少し入っています。
8	水	きょう 九度山 しょうがっこう こんだて と い 今日は九度山小学校からリクエストをいただいたチキンライスを献立に取り入れました。タルタルソースはエビフライにかけて食べてください。
9	木	きょう にくだんご はい ぎゅうにゅう た こんだて と い 今日の肉団子にはチーズが入っています。チーズは牛乳からできていて、カルシウムたっぷりです。チーズはそのまま食べてもおいしいですが、今日のように肉団子やハンバーグと合わせても、また粉チーズをスパゲティやシチューに入れてもおいしいですよ。
10	金	な はな はな さ えいよう たくわ るい てつ しょくもつ ほうふく えいようそ よ 菜の花は、花を咲かせるための栄養をたくさん蓄えているため、ビタミン類や鉄、カルシウム、食物せんいなどの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。少し苦みがある大人の味がしますが、春の訪れを感じる旬の野菜です。また、豚肉の生姜焼きは河根小学校からリクエストをいただきました。
13	月	きょう かね しょうがっこう こんだて と い こんだて と い しょくかん どくどく か ごた しょくざい 今日は河根小学校からリクエストをいただいた茎わかめの和え物を献立に取り入れました。茎わかめは食感が独特で噛み応えのある食材で、食物せんいやミネラルがたくさん含まれています。また、今回も地域の農家の方にいちごを届けていただきました。いちごはビタミンCがたくさん含まれていて、5粒食べると一日分のビタミンCがとれます。
14	火	ベストサンドは九度山小学校からリクエストをいただきました。たくさんのリクエストをありがとうございました。良い思い出となる給食を目指して今後もがんばりたいと思います。
15	水	てづく とうふ 九度山 しょうがっこう はじ じっし すこ ちい こんかい すこ おお 手作り豆腐ハンバーグは九度山小学校からリクエストをいただきました。初めて実施したときは少し小さめだったので、今回は少し大きなように分量を変えてみました。また感想を教えてくださいと嬉しいです。
16	木	さら 九度山 しょうがっこう ぶたにく 皿うどんは九度山小学校からリクエストをいただきました。あんかけには豚肉、エビ、いか、うずら卵、かまぼこ、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、にんじん、とたくさんの具が入っています。
17	金	とりにく うめふうみ あ 九度山 しょうがっこう とりにく あ もの ぜんたいてき にんぎ きょう とりにく したあじ とき 鶏肉の梅風味揚げは九度山小学校からリクエストをいただきました。鶏肉の揚げ物は全体的に人気があります。今日は鶏肉に下味をつける時に練り梅を入れて、梅の風味を加えています。
21	火	しょうがく ねんせい みな あす そつぎょうしき しょうがくせい みな きゅうしょく きょう いわ どうじょう 九度山 小学6年生の皆さんは明日、いよいよ卒業式ですね。小学生の皆さんの給食には今日お祝いケーキが登場します。いかなのチリソースは九度山小学校からリクエストをいただきました。
22	水	ひじきの炒り煮はミネラルが豊富なひじきと、良質のたんぱく質を含む大豆を炒め煮にした日本の伝統料理です。給食では人気のある献立だけでなく、伝統料理、野菜の和え物なども取り入れ、皆さんの食経験が豊かになるよう心掛けています。また、幼稚園は今日が最後の給食です。卒園をお祝いする気持ちを込めてケーキを実施します。
23	木	こんねんど きゅうしょく きょう さいご みな がっこうせいいつ なか きゅうしょくたの さいわい おお 今年度の給食も今日で最後となりました。皆さんの学校生活の中で、給食が楽しいひとときとなっていれば幸いです。これからもどんどん大きくなる皆さんの体は、毎日の食事から作られています。健康に過ごせるよう、日々の食事を大切にしてくださいね。

★各校人気こんだて 九度山小学校、河根小学校分をご紹介します。



九度山小学校6年生

主食	主菜 (メインのおかず)	汁物・煮物	和え物・サラダ	デザート・果物
1位 カレーライス	1位 鶏肉のから揚げ	1位 味噌汁	1位 海藻サラダ	1位 アイスクリーム
メロンパン	2位 ハンバーグ	2位 すき焼き煮	2位 ゆかり和え	2位 りんご
揚げパン	3位 鶏肉の照り焼き	ABCマカロニスープ	ツナサラダ	3位 ガトーショコラ
4位 ビビンバ	春巻	かき卵汁	ピーナッツ和え	4位 プリン
5位 わかめご飯等	5位 マーボー豆腐等	豚汁	5位 ポテトサラダ等	フルーツ白玉等

河根小学校6年生

主食	主菜 (メインのおかず)	汁物・煮物	和え物・サラダ	デザート・果物
○メロンパン	○鶏肉のから揚げ	○味噌汁	○酢のもの	○フルーツ白玉
○揚げパン	○豚肉の生姜焼き	○豚汁	○茎わかめの和え物	○アイスクリーム