

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月9日(木)

< きょうのこんだて >

カレーライス

ぎゅうにゅう

カラフルソテー

いちごゼリー

えいようりょう (小学校/中学校)< >

エネルギー(Kcal) 689/875

たんぱく質(g) 20.1/24.9

脂質(g) 19.9/24.3

食塩相当量(g) 2.0/2.6

カルシウム(mg) 277/306

きょう きゅうしょく はじ がっこうきゅうしょく せいちょうき
今日から給食が始まりました。学校給食は成長期にあるみなさんの

こころ からだ はったつ けんこう えいよう かんが つく
心と体の発達や健康のために、栄養のバランスを考えて作っています。

ぎょうじしょく きょうどりょうり きゅうしょく と きゅうしょく
行事食や郷土料理、リクエスト給食などバラエティーに富んだ給食を

だ おも たの きゅうしょく
出していきたいと思しますので、楽しみにしててください。給食には、

はじ た りょうり た もの で
初めて食べる料理や食べ物が出ることもあるかもしれませんが、まずは

ひとくち た あたら あじ で あ きゅうしょく
一口食べてみてください。新しい味に出会えるチャンスです。給食を

た からだ つく
しっかり食べて、じょうぶな体を作ってください。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月10日(金)

< きょうのこんだて >

わかたけうどん

ぎゅうにゅう

にくだんごのあまずあえ

(小学校1～3年2こ、4～6年3こ)

(中学校3こ)

きんぴらごぼう

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 615/821

たんぱく質(g) 25.8/34.5

脂質(g) 18.1/23.7

食塩相当量(g) 2.8/3.4

カルシウム(mg) 358/432

きょう はなし わかたけ わかたけ
今日のお話は「若竹うどん」についてです。若竹うどんは、わかめとた

つか わか たけ
けのこを使ったうどん、わか「若」はわかめ、たけ「竹」はたけのこをさします。

みず に なま あじ
たけのこは、水煮みずにされたものもありますが、生のたけのこが味あじわえるの

じ き おお はや つち うえ め
はこの時期じきだけです。たけのこは大きくなるのがとても早く、土の上つち うえに芽

で とお か あおあお たけ つち なか ほ
が出てから10日ほどで青々とした竹たけになります。土の中つち なかにあるうちに掘り

だ た やわ かお た
出して食べると、柔らかいやわ香りのよいたけのこかおを食べることができます。

ふく しょくもつ なか
たけのことわかめに含まれる食物せんいふく しょくもつは、おなかの中なかをすっきりときれ

そうじ
いに掃除そうじしてくれるはたらきがあります。

はい なが なかいまちさん
* うどんに入っている長ねぎはい ながは、中井町産なかいまちさんです。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月13日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

すぶた

ちゅうかふうコーンスープ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 700/906

たんぱく質(g) 23.6/29.0

脂質(g) 21.4/26.5

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 297/358

きょう はなし ぎゅうにゅう
今日のお話は「牛乳」についてです。ぎゅうにゅう ほね は
牛乳には、骨や歯をじょう
ぶにする「カルシウム」、からだ つく
体を作るもとになる「たんぱく質」がおお ふく
が多く含ま
れています。せいちょうき
成長期のみなさんにとってたいせつ えいよう そ
大切な栄養素がたくさんふく
まれています。きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう で
給食には毎日牛乳が出ます。しかし、きゅうしょく ぎゅうにゅう
給食の牛乳
ぜんぶの
を全部飲んでも、いち ひつよう
1日に必要なカルシウムのりょう
量をとることはできません。
いえ ぎゅうにゅう の
家でも牛乳を飲むようにこころ
心がけましょう。カルシウムはぎゅうにゅう
牛乳のほか
こぞかな かいそう まめるい おお ふく
に、小魚や海藻、豆類にも多く含まれています。ぎゅうにゅう にがて ひと
牛乳が苦手な人は、ほ
しよくひん
かの食品からとるようにしましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月14日(火)

< きょうのこんだて >

くろパン

ぎゅうにゅう

とりにくのハーブやき

ごまドレッシングサラダ

ミネストローネ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 605/781

たんぱく質(g) 28.0/34.8

脂質(g) 23.6/29.3

食塩相当量(g) 2.6/3.5

カルシウム(mg) 273/300

きょう はなし 今日のお話は「ハーブ」についてです。ハーブは、にほんご こうそう 日本語で「香草」、
やくそう よ 「薬草」などと呼ばれています。それぞれのかお ふうみ りょう にく や
さかな くさ け りょうり つか 魚などの臭みを消し、料理をおいしくするために使われます。ハーブの種
るい かぞ き 類は数え切れないくらいたくさんあります。そのなかでも、バジル、タイ
ム、ペパーミントなどがよく知られています。にほん むかし 日本に昔からあるハーブは、
しそ、しょうが、さんしょうなどです。ハーブはりょうり つか 料理に使うだけでなく、
しょくよく ま ひろうかいふく つか 食欲を増したり、疲労回復などにも使われます。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月15日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

にくじゃが

ひじきサラダ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 697/804

たんぱく質(g) 25.1/26.9

脂質(g) 20.1/20.4

食塩相当量(g) 1.6/1.6

カルシウム(mg) 261/263

きょう はなし しん
今日のお話は「新じゃが」についてです。しん しゅうかく
新じゃがとは、収穫してす
ぐに しゅつか
出荷されるじゃがいものことを指します。そのため、すいぶん おお
水分が多く、や
わらかいのが とくちょう
特長です。きゅうしょく かわ
給食では皮をむいてちょうり しん
調理しますが、新じゃが
はかわ うす
皮が薄いのでかわ ちょうり た
皮ごと調理して食べることもできます。はる しよか
春から初夏ごろに
かけて しじょう でまわ
市場に出回るものを「新じゃが」と呼ぶことが おお
多くなっています。
きょう しん
今日は、新じゃがをたくさんつか にく
使った肉じゃがです。しん ふうみ あじ
新じゃがの風味を味わ
いながらいただきますしょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月16日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

つくねやき

しおこんぶあえ

むらくもじる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 608/752

たんぱく質(g) 23.6/27.7

脂質(g) 16.2/17.8

食塩相当量(g) 2.3/2.7

カルシウム(mg) 274/287

きょう はなし じる
今日のお話は「むらくも汁」についてです。むらくも汁の名前は、溶き
なが たまご じる なか ひろ そら むら ひろ くも
流した卵が汁の中に広がり、空に群がるように広がった雲「むらくも」の
ように見えることからつきました。このむらくも汁の卵をふわふわに仕上
げるためには、ポイントがあります。それは、みずと こ じる
水溶きかたくり粉で汁にと
ろみをつけてから、すこ たまご なが い じる
少しずつ卵を流し入れることです。汁にとろみをつけ
ることで、たまご しず ふせ しあ
卵が沈むのを防ぎ、ふんわりと仕上がります。

きゅうしょく ～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

4月17日(金)

< きょうのこんだて >

しょうゆラーメン

ぎゅうにゅう

やきシュウマイ

(小学校1～4年2こ、5・6年3こ)

(中学校3こ)

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 602/746

たんぱく質(g) 26.3/32.9

脂質(g) 18.1/20.1

食塩相当量(g) 2.7/3.8

カルシウム(mg) 344/377

きょう はなし
今日のお話は「ラーメン」についてです。ラーメンには、しょうゆ、
しお みそ
塩、味噌、とんこつなど様々な味があり、めんも太めんや細めん、ちぢれ
めんなどの種類があります。もともとは中国から日本に伝わったものでは
しゆらい ちゅうごく にほん った
が、日本人好みの味に改良され、今では、各地にご当地ラーメンがたくさ
にほん はじ た じんぶつ こうもんさま ゆうめい
んあります。日本で初めてラーメンを食べた人物として、黄門様として有名
とくがわみつくに あ がくもん せんせい ちゅうごく まね
な徳川光圀が挙げられることがあります。学問の先生として中国から招い
がくしゃ つく かた おそ じぶん つく た
た学者にめんとスープの作り方を教わり、自分で作って食べたとされ、
ちゅうごく あじ ちか こな ま
中国のめん味の味に近づけるために、れんこんの粉を混ぜるなどいろいろな
くふう
工夫をしていたそうです。

*ラーメンに入っている長ねぎは、なかいまちさん
なが なかいまちさん
中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月20日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

ホキのてりやき

だいずのごもくに

ぐだくさんみそしる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 597/751

たんぱく質(g) 26.6/31.9

脂質(g) 13.8/15.7

食塩相当量(g) 2.4/3.0

カルシウム(mg) 287/311

きょう はなし だいず 今日のお話は「大豆」についてです。大豆は、日本では弥生時代から

さいばい 栽培されており、からだに必要なたんぱく質や脂質を多く含むことから

はたけ にく よ 「畑の肉」と呼ばれています。大豆は、様々な食品や調味料に加工して

た 食べられています。今日の給食では、大豆や大豆からできた食べ物を4

つか つ使っています。探してみましよう。

せいがい だいず ごもくに はい まめ だいず 正解は、①大豆の五目煮に入っている豆(大豆) ②ホキの照り焼きの

あじつけ つか しょうゆ みそしる みそ みそしる はい あぶらあげ 味付けに使った醤油 ③味噌汁の味噌 ④味噌汁に入っている油揚げで

した。だいず 大豆からできる食べ物は他にもたくさんあるので、家やお店でも探

してみましよう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月21日(火)

< きょうのこんだて >

ロールパン

ぎゅうにゅう

コロッケ

ボイルキャベツ(ソース)

クラムチャウダー

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 665/854

たんぱく質(g) 22.0/27.7

脂質(g) 28.7/35.7

食塩相当量(g) 3.2/4.1

カルシウム(mg) 357/408

きょう はなし
今日のお話は「コロッケ」についてです。コロッケのルーツは、フラン
りょうり ぜんさい
ス料理の前菜のひとつである「クロケット」と言われています。明治時代
はじ にほん せいようりょうり はい
の初め、日本にいろいろな西洋料理が入ってくるようになると、クリーム
コロッケをまねして、日本でもコロッケが作られるようになりました。今
かかく やす そうざい ていばん たいしょうじだい
では価格も安く、惣菜の定番となっているコロッケですが、大正時代のコ
ロッケは、トンカツやビーフステーキよりも高く、とても高価な料理だっ
たそうです。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月22日(水)

< きょうのこんだて >

ビビンバ

ぎゅうにゅう

わかめスープ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 617/785

たんぱく質(g) 25.2/31.5

脂質(g) 19.3/23.1

食塩相当量(g) 2.3/3.1

カルシウム(mg) 297/334

きょう はなし にほん
今日のお話は「わかめ」についてです。わかめは、日本では、ずっと
むかし た かいそう うみ なか そだ
昔から食べられてきた海藻です。ミネラルがたくさんある海の中で育つ
ため、わかめ じたいにもミネラルがたくさん ふうま 含まれています。とくに、 からだ
の ちょうし ととの そ ほね は からだ
調子を整える「ヨウ素」や、骨や歯のもとになる「カルシウム」、体の
なか よぶん えんぶん そと だ おお ふく
中の余分な塩分を外に出してくれる「カリウム」が多く含まれています。
また、わかめの いろ なま とき ちゃいろ ゆ とお あざ みどりいろ
色は生の時は茶色ですが、お湯に通すと鮮やかな緑色に
か
変わります。これは、わかめの しきそ ねつ へんか
色素が熱によって変化するためです。

* スープに入っている なが なかいまちさん
長ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月23日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

とりにくのたつたあげやき

もやしのごまあえ

すましじる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 603/811

たんぱく質(g) 23.9/29.9

脂質(g) 15.6/21.7

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 280/305

きょう おはなし とりにく たつた あ や たつた あ さかな
今日のお話は「鶏肉の竜田揚げ焼き」についてです。竜田揚げとは、魚
にく しょうゆ みりん、しょうがなどに漬けて臭みを取り、かたくりこ
や肉を醤油、みりん、生姜などに漬けて臭みを取り、片栗粉をまぶし
あ からあ たつた あ たつた ならけん ほくせいぶ
て揚げた唐揚げのことをいいます。竜田揚げの“竜田”は、奈良県の北西部
なが たつたがわ い あ とき しょうゆ いろ あか
を流れる竜田川のことだと言われています。揚げた時に醤油の色が赤くな
り、ところどころに片栗粉が白く浮かぶ様子が、紅葉が流れる竜田川に見立
てられたことから、その名がついたそうです。今日の給食では、竜田を
あ や
オーブンで揚げ焼きにしました。

じる はい なが なかいまちさん
*すまし汁に入っている長ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月24日(金)

< きょうのこんだて >

ソフトめんミートソース

ぎゅうにゅう

アスパラガスのソテー

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 645/820

たんぱく質(g) 27.2/34.4

脂質(g) 18.3/21.6

食塩相当量(g) 2.3/3.1

カルシウム(mg) 283/309

きょう はなし 今日のお話は「アスパラガス」についてです。アスパラガスは、はるさきから芽が出始め、あき しゅうかく 秋ごろまで収穫できます。いちどねづ びょうき ね から一度根付くと病気などで根が枯れてしまわないかぎ ねん しゅうかく 限り 10年ぐらい収穫することができます。アスパラガスにはみどりいろ しろいろ しろいろ しろいろ 白色のものと白色のものがあり、白色のアスパラガスはつち 土をかぶせてひ あ そだ 日に当てずに育てたもので、かんづめ かこう 缶詰などに加工されることも多いです。みどりいろ 緑色のアスパラガスは、につこう あ そだ 日光をたっぷり浴びて育つため、からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるビタミンなどのえいようそ おお ふく 栄養素を多く含みます。からだ つか かいふく 体の疲れを回復させるはたらきのある「アスパラギンさん 酸」は、このアスパラガスからはっけん 発見されました。

きゅうしょく なかい給食メール~

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月27日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

サワラのかおりあげ

キャベツのゆかりあえ

さわにわん

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 668/857

たんぱく質(g) 26.9/33.3

脂質(g) 21.5/26.4

食塩相当量(g) 2.1/2.6

カルシウム(mg) 254/268

きょう はなし あ
今日のお話は「ゆかり和え」の「ゆかり」についてです。「ゆかり」は、
あか げんさんち
赤しそを使って作られたふりかけのことです。しその原産地は、ミャンマ
ちゅうごく しゅん しょか なつ にほん つた
ーや中国などで、旬は初夏から夏にかけてです。日本に伝わったのは、
へいあんじだい すこ まえ どうじ くすり つか あか
平安時代の少し前で、当時は薬として使われていました。しそには、赤し
あお あか うめぼ つけもの いろづ あお さしみ いろど
そと青じそがあり、赤しそは梅干しや漬物の色付けに、青じそは刺身の彩
やくみ つか かお つよ い ちょう ちょうし ととの
りや薬味として使われます。また、しそは香りが強く、胃や腸の調子を整
つよ さっさんこうか さしみ べんとう た
えるはたらきがあります。強い殺菌効果もあり、刺身や弁当などに、食べ
もの いた つか
物が傷まないようにしそを使うこともあります。

きゅうしょく なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

4月28日(火)

< きょうのこんだて >

コッペパン

ぎゅうにゅう

ハンバーグ(デミグラスソース)

チーズサラダ

はるキャベツとコーンのクリームスープ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 602/791

たんぱく質(g) 24.5/31.8

脂質(g) 23.1/29.0

食塩相当量(g) 2.6/4.1

カルシウム(mg) 443/625

きょう はなし 今日のお話は「キャベツ」についてです。キャベツはちちゅうかいえんがん
ちちゅうかいえんがん
シヤやイタリアのローマがげんさんち原産地です。日本にはえどじだい江戸時代にオランダから
えどじだい
伝わりましたが、とうじはた当時食べるためではなく、み たの かんしょうよう見て楽しむ「観賞用」だっ
かんしょうよう
たそうです。その後、ご めいじじだい明治時代になってから、いまのようにしょくよう食用としてさいばい栽培
しょくよう
されるようになりました。4月から5月にがっ がっ しゅうかく収穫されるキャベツは、はる
はる
キャベツ」や「しん しん 新キャベツ」と呼ばれ、よ は葉がやわらかく、みずみずしいのが
よ は
とくちょう 特長です。キャベツにふく 含まれる「ビタミンU」には、いちょう まも はたら胃腸を守る働きが
いちょう まも はたら
あります。しゅん あじ たの 旬の味を楽しみましょう。

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



4月30日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

じゃがいもとなまあげのそばろに

かいそうサラダ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 627/803

たんぱく質(g) 22.1/27.5

脂質(g) 17.5/20.9

食塩相当量(g) 1.8/2.3

カルシウム(mg) 385/444

きょう はなし なまあ
今日のお話は「生揚げ」についてです。なまあ あつあ よ とう
生揚げは厚揚げとも呼ばれ、豆
ふ あつ き あぶら ひょうめん あ ひょうめん
腐を厚めに切って、油で表面だけ揚げたものです。表面だけこんがり
いろ なかしろ とうふ なまあ からだ つく
した色になり、中は白い豆腐のままです。生揚げには、じょうぶな体を作
るために必要なたんぱく質がたくさん含まれています。きょう いも
今日はじゃが芋と
やさい に に つく なまあ りょうり とき なま
野菜といっしょに煮てそばろ煮を作りました。生揚げを料理する時は、生
あ ねっとう あぶらぬ ちょうみりょう こ
揚げに熱湯をかけて油抜きをすると、調味料がよくしみ込んでおいしく
しあ
仕上がります。