

月				火				水				木				金			
えんどう豆・そら豆 えんどう豆といえば、関西では羽曳野市の碓井(うすい)地区で栽培されはじめて「うすいえんどう」が有名です。えんどう豆は風味がよく色がきれいで、冷凍保存され1年中食べられています。 そら豆は、空に向かってさやがつくことから、その名前が付いたと言われています。歴史は古く、紀元前5000年頃のスイス遺跡から種子が発見されています。 えんどう豆は4月～5月・空豆は4月～6月にかけて多く出回り、とれたてを食べることができるのはこの時期だけです。 8日・14日には、数校の小学生がさやむきをしてくれた、えんどう豆・空豆を給食に使います。味わって食べてください。				ちまき 童謡「背くらべ」にも登場する「ちまき」は、端午の節句とも呼ばれる「子どもの日」と一緒に、2000年以上前に中国から伝わってきました。 お米の粉で作ったおもちゃを笹の葉でくるんで蒸したもので、子どもの健やかな成長を願って食べられます。 昔から、関西では「ちまき」を、関東では「柏餅」を食べるのが一般的なようです。				1 ご飯牛乳 かしわのすき焼き 焼きししゃも もやしのカレー炒め				2 コッペパン牛乳 中華コーンスープ 豆腐サラダ							
令和6年度献立コンテスト 河内長野市 優秀賞 南花台小学校 6年(当時) 松尾 奏佑 さんの献立 20日 ・ベーコンミルクレタススープ ・ほうれん草とツナコーンのさっぱりサラダ ・豚肉のスタミナ炒め ・コッペパン ・牛乳 一部を変更して実施します				7 ご飯牛乳 春野菜たっぷりみそ汁 かつおの童田揚げ ふきと高野豆腐の煮物 手作りふりかけ				8 えんどうご飯牛乳 えんどう豆 16 しお つみれ汁 だしまき卵 キャベツのみそ炒め ツナと玉ねぎのサラダ				9 黒糖パン牛乳 春雨スープ とり肉とじゃが芋の揚げ煮 野菜サラダ							
12 ご飯牛乳 ポークカレー ひじきのサラダ				13 なかよしパン牛乳 肉団子のトマト煮 スクランブルエッグ ザワークラウト				14 ご飯牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 さわらの塩こうじ焼き 小松菜の煮浸し 空豆の塩ゆで				15 ご飯牛乳 山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅肉和え 手作り昆布ふりかけ				16 まるパン牛乳 ミートポテト オムレツ キャベツとアスパラのソテー			
19 ご飯牛乳 ごまみそ煮 きびなごのから揚げ				20 コッペパン牛乳 ベーコンレタスマルクスープ 豚肉のスタミナいため ほうれん草とツナコーンのさっぱりサラダ				21 ご飯牛乳 揚げと野菜の卵とじ焼きつくね チンゲンサイの浸し 手作りふりかけ				22 ご飯牛乳 あさりとわかめのスープ 蒸ししゅうまい ビビンバ 竹輪の照り煮				23 ココアパン牛乳 野菜スープ 豆乳コロッケ 野菜炒め			
26 ご飯牛乳 さわにわん さばの塩焼き うの花の炒り煮 がんもどきの含め煮				27 うずまきパン牛乳 ハリラスープ モロッカンチキン モロッカンサラダ キャラメルチーズ				28 ご飯牛乳 八宝菜 春巻 中華サラダ 煮卵				29 ご飯牛乳 五目豆 厚揚げのねぎソースかけ キャラベツのひたし カレーポテト				30 ライムギパン牛乳 卵スープ 白いんげんのトマト煮 玉ねぎの甘酢漬け			
776 35.3 22.8				813 39.0 28.2				798 28.8 21.7				791 29.2 18.6				797 31.9 26.3			
※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる																			

◎ 給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。