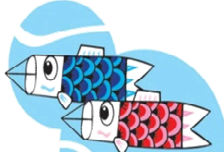


給食献立予定表

心地よい季節になりました。そろそろ、学校生活にも慣れてくるころですが、疲れが出てくる時期でもあります。心をリラックスさせて、なるべく疲れをためないようにしましょう。

また、心も体も健康でよりよい生活をおくれるように、バランスのとれた食事を心がけましょう。



「桜餅の葉は食べられるが、柏餅の葉は食べない方がよい！」

桜餅は、塩漬けするなどして食用として下処理された葉っぱで包まれているのですが、柏餅の葉っぱは食べるために巻かれているのではなく、ほそん、こうきん、りゅうたん、保存や抗菌といった理由で、単にお餅を包むものとして使われていまいっぱんてき、かしわもちです。そのため、一般的に柏餅の葉っぱは食べないものとされています。

Table for days 1 and 2. Day 1 (Water) features 'ふきの炒め物' and '真いわし梅煮'. Day 2 (Wood) features 'ほたてのごまネーズ和え' and '照焼きチキン'. Includes nutritional data for yellow, red, and green categories.

Table for days 7, 8, 9, and 10. Day 7 (Fire) features 'いんげんとウインナーのソーチーズ入りハンバーグ'. Day 8 (Water) features '大根と小松菜のおかか和え'. Day 9 (Wood) features '豚肉の甘辛炒め'. Day 10 (Metal) features 'キャベツのコールスローサラダ'. Includes nutritional data.

Table for days 13, 14, 15, 16, and 17. Day 13 (Month) features '豚丼'. Day 14 (Fire) features 'ほうれん草とコーンのさっぱり和え'. Day 15 (Water) features 'ほうれん草の花言葉は、【健康】'. Day 16 (Wood) features 'ひき肉と豆のカレー'. Day 17 (Metal) features '山菜うどん'. Includes nutritional data.

Table for days 20, 21, 22, 23, and 24. Day 20 (Month) features '米粉パン'. Day 21 (Fire) features 'キャベツといかのみそマヨネーズ和え'. Day 22 (Water) features '肉みそ炒め'. Day 23 (Wood) features 'アスパラときゅうりの和え物'. Day 24 (Metal) features 'ジャーマンポテト'. Includes nutritional data.

Table for days 27, 28, 29, 30, and 31. Day 27 (Month) features 'あったかびビンパッ丼'. Day 28 (Fire) features 'フロコリーとにんじんのレモンしょうゆ和え'. Day 29 (Water) features '筑前煮'. Day 30 (Wood) features 'わかめなどの海藻には、食物せんいやミネラルが多く'. Day 31 (Metal) features '給食のめん類は青森市の工場で作られたものです'. Includes nutritional data.

全小学校は、給食がありません。