

* 4月の献立表 *

今月の食育目標：給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
8	木	☺	たてわりロールパン		脱脂粉乳			パン		636kcal 27.0g 30%	幼稚園なし	
			フランクフルト	フランクフルトソーセージ		トマト(加熱済)		砂糖				
			わふうポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ		油			
			フルーツしらたま				パイン・みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉団子				
9	金	☺	むぎごはん					米 麦		662kcal 27.1g 24%		
			ふたにくどんのぐ	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 片栗粉	油			
			だいずとさつまいものあげ	大豆 豆乳				さつまいも 砂糖 片栗粉	油 ごま			
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ たまねぎ					
12	月	☺	むぎごはん					米 麦		644kcal 27.0g 25%		
			ひじきごはんのぐ	鶏肉 油揚げ	ひじき	グリーンピース にんじん		砂糖	油			
			あじまつばフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油			
			とりだんごじる	鶏つくね みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ		さといも			
			しずおかみかんゼリー				みかん果汁(*加熱済)	水あめ 砂糖				
13	火	☺	パプリカライス					米 麦		653kcal 26.2g 22%		
			ポークストロガノフ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム		油			
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 春雨	ごま油 ごま			
			バナナ				バナナ					
14	水	☺	こくとうロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		633kcal 25.6g 27%		
			パンプキンシチュー	ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ		にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム		油			
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油			
			フルーツのいちごソース				いちご・パイン・みかん (全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コーンスターチ				
15	木	☺	むぎごはん					米 麦		623kcal 25.2g 33%		
			ガバオライス	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ たけのこ レモン果汁(加熱済)	砂糖 片栗粉	油			
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油			
			やさいのカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ えのき キャベツ	コーンスターチ	油			
16	金	☺	おちゃごはん					米 麦		676kcal 30.8g 27%		
			さわらのかわりあげ	さわら				しょうが	片栗粉 小麦粉			油
			まめじゃが	豚肉 大豆		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	油			
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ					
			ミニトマト			ミニトマト						
19	月	☺	むぎごはん					米 麦		626kcal 29.2g 21%		
			やきさつまあげ	さつまあげ					油			
			マーボーだいこん	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ だいこん	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			とうにゅうとんじる	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん 根深ねぎ		さといも ごま油			
			オレンジ				オレンジ					
20	火	☺	さくらごはん					米 麦		624kcal 25.2g 26%		
			たまごやき	卵 ベーコン		いんげん		砂糖				
			うめこぶあえ		塩こんぶ	こまつな にんじん	だいこん きゅうり 梅ペースト(加熱済) しょうが	砂糖	ごま			
			とうにゅうだんごすましじる	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん みつば	ごぼう しめじ					
			ミニあおりんごゼリー				りんご果汁(加熱済)	砂糖 水あめ				
21	水	☺	むぎごはん					米 麦		673kcal 28.4g 24%		
			さばのみそに	さば みそ				しょうが	砂糖			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	春雨	ごま油 油			
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				
			ミニトマト			ミニトマト						

➡ 献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	木	☑	ミニマーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	681kcal 25.6g 38%	進級進学 お祝い メニュー
			わふうハンバーグ	豚肉 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
			フレンチポテト		青のり			じゃがいも	油		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト(加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	シェルマカロニ	油		
			おいわいいちごゼリー	豆乳			いちご いちご果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ	油脂		
23	金	☑	ゆかりごはん				ゆかり粉(加熱済)	米		648kcal 26.7g 23%	長岡南小学校 なし
			チキンカツみそだれ	鶏肉 豆乳 みそ				パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		
			こんにゃくのおかか	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			すましじる		わかめ		えのき しめじ	焼きふ			
			にゅうさんきんいんりょう		アシドミルク						
26	月	☑	うどん					うどん		604kcal 31.9g 20%	
			わふうつけじ	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ	砂糖			
			にくだんごのコーンむし	豚肉 鶏肉			干しいたけ 根深ねぎ しょうが コーン	コーンスターチ 片栗粉	ごま油		
			ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
			あじつけいりこ	いりこ							
27	火	☑	むぎごはん					米 麦		696kcal 23.4g 25%	
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご(加熱済)	砂糖 はちみつ じゃがいも	油		
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(加熱済)	砂糖	えごま油		
			ルナプリン		脱脂粉乳			砂糖 カラメルソース	油		
28	水	☑	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご(加熱済)	パン		616kcal 35.8g 28%	
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
29	木		昭和の日								
30	金	☑	むぎごはん					米 麦		616kcal 24.1g 23%	端午の節句 メニュー
			マーボーどうふ	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			きりぼしだいこんのちゅうかさ	焼き豚		にんじん こまつな	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油		
			かしわもち	小豆				うるち米 砂糖 米粉			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!



入学・進級 おめでとうございます!

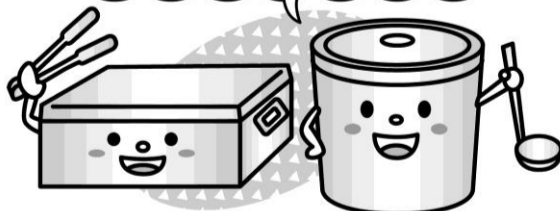
ピカピカの新生活を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。

1年間よろしくお願ひいたします。



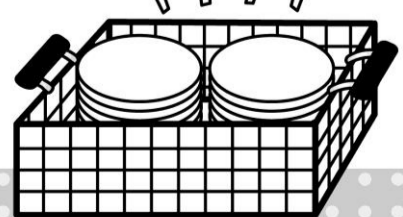
おいしい給食をお届けします



食器は大切に扱ひましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱ひると、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。

片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようお願いいたします。



担当: 管理栄養士 吉野由美子

春に美味しい野菜

