

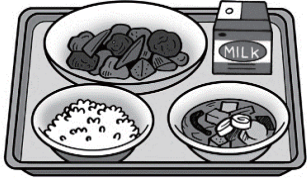
きゅう しょく

4月 給食だより

しょうがっこう
小学校

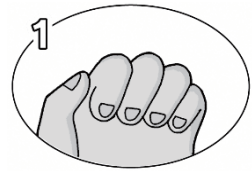
ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。4月は環境が大きく変わり、心身ともに疲れを感じる時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムに気をつけていきましょう。

がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養

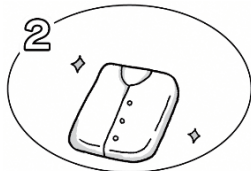


学校給食の食事内容は、みなさんが健康な生活を送るために必要な栄養素の摂取量の基準をもとに考えられています。また、お家で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「ビタミン類」「マグネシウム」「食物繊維」といった栄養素は多めに摂れるようになっています。しっかり食べて、元気な身体をつくりましょう。

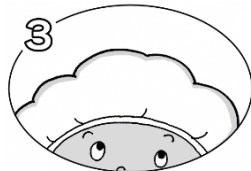
きゅうしょくとうばん みじたく ~給食当番の身支度チェック!~



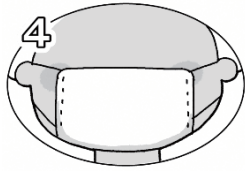
1 つめが伸びていたら切りましょう。



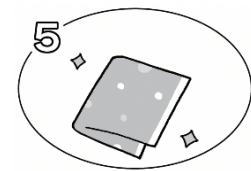
2 清潔な白衣をきちんと身に着けましょう。



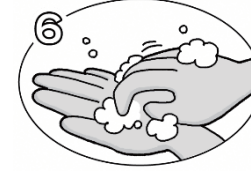
3 髪の毛が出ないようにしましょう。



4 マスクは口と鼻がしっかりと隠れるようにしましょう。



5 清潔なハンカチを使いましょう。



6 せっけんを使って、手をよく洗いましょう。



きゅうしょく かたづ 給食の片付け



食べ残しは決まりを守って食缶に戻しましょう。



配膳台をきれいにしましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「春キャベツのクリーム煮」です。



【材料 (4人分)】

マカロニ.....50g
 鶏小間肉.....60g
 春キャベツ.....200g
 たまねぎ.....150g
 にんじん.....40g
 ぶなしめじ.....25g
 枝豆.....25g
 油.....小さじ1
 シチュールウ.....45g
 牛乳.....100ml
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 水.....200ml

【作り方】

- ① マカロニをゆでておく。
- ② 春キャベツは一口大、たまねぎは1cm幅、にんじんはいちょう切りにし、ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじを炒める。
- ④ 水を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取り、①とキャベツを入れ、キャベツに火が通るまで煮る。
- ⑤ 一旦火を止めてシチュールウを入れ、ルウが溶けたら再度加熱する。
- ⑥ 枝豆と牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。



春キャベツは葉がやわらかく、甘みが強いのが特徴です。サラダにもおすすめです。



4がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちやくそ うひん	エネルギー たんぱくし じつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
9	火	セルフツナサンド (コッパンスライス)	ツナサンドのく チキンナゲット② チリコンカン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ふたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく	パン ドレッシング じゃがいも あぶら さとう ルウ		662kcal 28.5g 29.1g	
10	水	セルフ いかてんどん (ごはん)	いかてんぶら てんどんのたれ ブロッコリーのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ こまつな	ごはん あぶら こむぎこ ごま ドレッシング じゃがいも		678kcal 22.3g 20.5g	
11	木	ぎゅうにゅうパン	ポトフ だいこんとハムのマリネ おこめのババロア	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハム	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう ババロア	ババロア	636kcal 22.5g 30.2g	
12	金	おおむぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら		689kcal 21.6g 21.2g	
15	月	ごはん	マーボーどうふ ナムル アセロラミルク	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん ごまあぶら でんぶん ゼリー ドレッシング	ゼリー	684kcal 23.2g 19.1g	
16	火	バターロール	ブラウンシチュー チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも ルウ ドレッシング あぶら		641kcal 21.8g 30.2g	
17	水	ごはん	ハンバーグおろしソースがけ ちくさあえ とんじる	ぎゅうにゅう ハム ふたにく とりにく とうふ みそ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく にんにく	ごはん はるさめ さとう ごま じゃがいも あぶら		670kcal 28.2g 19.0g	
18	木	さつきのまい こめこパン	さつきランチ インドに かんびょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース かんびょう きゅうり キャベツ	こめこ パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	ヨーグルト	629kcal 24.3g 21.5g	
19	金	わかめごはん	バサフライ ソース こみあえ いなかじる	ぎゅうにゅう わかめ バサ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング さといも		632kcal 22.6g 19.8g	
22	月	ごはん	おさかなランチ サワラさいきょうやき きりほしだいこんのごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう サワラ ハム とりにく みそ とうふ	ごぼう だいこん しょうが にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく ほうれんそう	ごはん さといも ドレッシング ごま さとう でんぶん		666kcal 28.5g 21.5g	
23	火	メープル トースト	ペンネマカロニのミートソースに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト	パン マカロニ あぶら さとう		725kcal 26.6g 30.1g	
24	水	ごはん	えんじョイランチ ホイコーロー ポークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ オレンジ	ごはん あぶら パンこ でんぶん こむぎこ		664kcal 25.8g 20.7g	
25	木	セルフドック (コッパンスライス)	ソーセージ ケチャップ ポイルキャベツ カレービーンズ	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン ふたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	パン じゃがいも あぶら ルウ さとう		655kcal 28.6g 30.4g	
26	金	せきはん こましお	にゅうがくおいわいこんだて とりのからあげ あさづけ おいわいよしのじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう あすき とりにく なると とうふ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう こまつな	ごはん もちごめ ごま でんぶん あぶら クレープ	クレープ	740kcal 26.7g 24.0g	
30	火	コッパン とちおとめジャム	しろみざかなフライ ソース はなやさいサラダ はるキャベツのクリームに	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく ベーコン なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム あぶら こむぎこ ドレッシング ルウ		672kcal 30.4g 26.6g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質21g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g