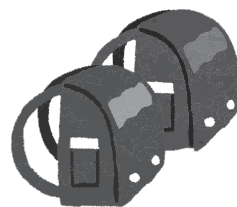




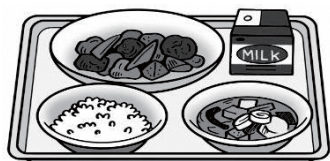
給食だより



しょうがっこう
小学校

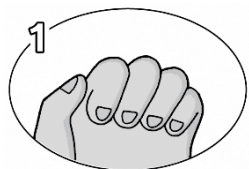
ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。4月は環境が大きく変わり、心身ともに疲れを感じる時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムに気を付けていきましょう。

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！～



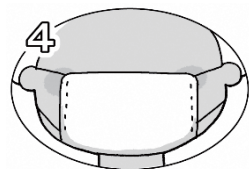
1 つめが伸びていたら切りましょう。



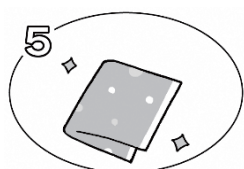
2 清潔な白衣をきちんと身に着けましょう。



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。



配せん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
- むき枝豆.....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】

- マカロニをゆでておく。
- 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。
- 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。
- 水を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取り、野菜が煮えたら、①とキャベツを入れ、キャベツに火が通るまで煮る。
- 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。
- 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がっ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	エネルギーたんぱく質しつ	あさごはん
			ちやにくになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	ねつやちからになるもの			
8月	しぎょうしき							
9火	セルフ いかてんどん (ごはん)	いかてんぶらのりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ いか のり とうふ わかめ	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ たまねぎ	ごはん ごま こむぎこ じゃがいも でんぶん あぶら	たれが つきます	674kcal 22.7g 19.7g	
10水	しょくパン チョコクリーム	ようふうおでん ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう がんととき ちくわ さつまあげ ツナ ウィナー	にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン こんにやく	パン チョコクリーム マカロニ ドレッシング		632kcal 24.2g 32.4g	
11木	おおむぎごはん	ポークカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース りんご にんにく しょうが こんにやく きゅうり	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		717kcal 21.9g 19.4g	
12金	ごはん	マーボードウフ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ ねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん		629kcal 22.7g 17.4g	
15月	バターロールパン	ハンバーグケチャップソースかけ 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 ふたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン キャベツ ほうれんそう	パン ドレッシング さとう あぶら でんぶん ルウ		671kcal 29.1g 31.1g	
16火	わかめごはん	しろみさかなフライ キムチあえ なめこじる	ぎゅうにゅう みそ わかめ ほき ハム とうふ	にんじん もやし なめこ きゅうり はくさい たまねぎ りんご にんにく ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ソースが つきます	621kcal 23.2g 16.2g	
17水	さつきランチ (とくさんぶつこんだて)							
17水	さつきのまい こめこパン	インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ きゅうり こんにやく グリンピース かんぴょう キャベツ コーン	こめこパン さとう じゃがいも あぶら ドレッシング		618kcal 26.9g 22.2g	
18木	ごはん	けんさんふたにくにらりぎょうざ(2) ごもくに ふたじる	ぎゅうにゅう さつまあげ ふたにく とうふ ひじき みそ だいず	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ にら しょうが こんにやく さやいんげん だいこん	ごはん じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら さとう		664kcal 22.7g 18.2g	
19金	セルフ ビビンバ (ごはん)	ビビンバのく ちゅうかふうコーンスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご こざかな	にんじん たまねぎ こんにやく ほうれんそう もやし コーン にんにく ほししいたけ しょうが	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま		638kcal 25.2g 17.8g	
22月	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドのく チキンナゲット(2) ゴロゴロやさいのスープ あんにんプリン	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ とりにく ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな もも	パン プリン ドレッシング パンこ でんぶん じゃがいも		602kcal 23.3g 26.4g	
23火	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのく いなかじる オレンジ	ぎゅうにゅう みそ とりにく たまご あぶらあげ	にんじん だいこん しょうが えだまめ こんにやく しめじ こまつな オレンジ	ごはん さとう		660kcal 31.5g 17.9g	
24水	メープルトースト	ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー グリンピース きゅうり キャベツ コーン	パン メープルシロップ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		629kcal 22.0g 25.7g	
25木	にゅうがくおいわいこんだて							
25木	くろまいごはん ごましお	とりにくのからあげ コールスロー すましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく なると たまご	にんじん キャベツ しょうが きゅうり コーン だいこん ほうれんそう	くろまい ごはん ごま でんぶん あぶら ドレッシング ゼリー		691kcal 24.8g 21.5g	
26金	おさかなランチ ごはん	さわらのみそやき きりほしだいのこまドレッシングあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう とうふ さわら みそ ハム とりにく	にんじん きりほしだいのこ ほうれんそう こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん さといても ごま あぶら さとう ドレッシング		642kcal 28.0g 20.1g	
29月	しょうわのひ							
30火	えんジョイランチ (てきえんこんだて)							
30火	ごはん	あつやきたまご おかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら さとう		667kcal 22.7g 17.0g	

・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20g: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