

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。学校給食は子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。

☆☆☆ きゅうしょく じゅんび あとかたづ やくそく 給食の準備から後片付けまでの約束 ☆☆☆

み 身だしなみを整えましょう

◇クラスみんなが食べる給食を衛生に気をつけ安全に給食当番の仕事をしましょう。マスク、帽子、白衣を正しく身につけましょう。



せ 石けんでよく手を洗いましょう

◇水だけの手洗いは、汚れを広げるだけです。石けんで手を洗いましょう。食事前、トイレの後の手洗いは食中毒を予防するためにとても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

◇食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



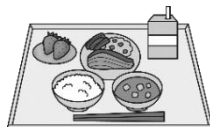
にがて 苦手なものや初めてのものでも 味わってみましょう

◇子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。新しい味、おいしさに出会えます。



おかずと主食は交互に食べましょう

◇「ばっかり食べ」は、栄養にかたよりが生じやすいので、交互に食べましょう。また、料理とごはんの味を口の中で重ねて、味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



片づけもきれいにいきましょう

◇食べ残しや食器はルールを守ってきれいに返しましょう。調理員さんも気持ちよく片づけができます。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「かんぴょうサラダ」です。



【材料(4人分)】

かんぴょう(乾燥)・・・15g
きゅうり・・・・・・・・・・80g
コーン缶・・・・・・・・・・40g
ツナ缶・・・・・・・・・・60g
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①かんぴょうをもどす。(さっと洗い、塩でもみ、塩を水で洗い流した後、鍋にたっぷりのお湯で好みの硬さにまで茹でる)
 - ②茹でたかんぴょうを冷水で冷まし、2cm幅に切り、しばって水気を切る。
 - ③きゅうりは半月切りにし、コーンとツナは汁気を切っておく。
 - ④材料と調味料を和えて、出来上がり。
- ※市販の和風ドレッシングなどで和えてもおいしいです。



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	ひこう ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちやうしを どとのえるもの	ねつやちからに なるもの			
8 火	しぎょうしき							
9 水	ごはん		ハンバーグおろしソースがけ しおこんぶあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん こまつな にんにく こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	ごはん ごまあぶら さといも	641 kcal 23.0 g 19.9 g	
10 木	コッペパン クリーム		しろみざかなフライ えだまめとコーンのサラダ やさいコンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	えだまめ コーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン クリーム こむぎこ ドレッシング じゃがいも あぶら	686 kcal 24.9 g 33.8 g	
11 金	おおむぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース 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 あぶら じゃがいも ルウ さとう ごまあぶら ゼリー	689 kcal 20.0 g 17.7 g	ゼリー
14 月	ごはん		マーボー豆腐 ナムル アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 さとう ごま ゼリー	682 kcal 22.5 g 19.0 g	ゼリー
15 火	ぎゅうにゅう ツイストパン		メンチカツ はなやさいサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム なんと	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー もやし キャベツ にら	パン でんぶん さとう あぶら ドレッシング こむぎこ	620 kcal 23.8 g 28.4 g	
16 水	ごはん		サバみそに わふうあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん しいたけ ごぼう ねぎこんにやく	ごはん あぶら さとう こめこ ドレッシング さといも	626 kcal 21.8 g 19.3 g	
17 木	しよくパン いちごジャム		カレーピーズ はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら ルウ さとう	583 kcal 24.8 g 22.0 g	
18 金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)		えんジョイランチ ちゅうかどんのぐ ポークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ さやえんどう しょうが オレンジ	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう あぶら	630 kcal 27.5 g 15.8 g	
21 月	ごはん		おさかなランチ サワラてりやき あさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく わかめ みそ	きゅうり だいこん しょうが にんじん もやし コーン たまねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら マーガリン	606 kcal 24.4 g 15.7 g	
22 火	メープル トースト		ブラウンシチュー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも あぶら ルウ	717 kcal 24.8 g 30.1 g	
23 水	ごはん		トンカツ ソース のりあえ ざくざくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく なまあげ	もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん しいたけこんにやく	ごはん パンこ あぶら ごま さといも	645 kcal 24.2 g 21.0 g	
24 木	さつきのまい こめこパン		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにやく かんぴょう グリンピース きゅうり キャベツ	こめこ パン じゃがいも あぶら さとう	660 kcal 29.0 g 24.2 g	ヨーグルト
25 金	ごはん		やきギョーザ② ツナあえ とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ みそ とうにゅう	キャベツ にら たまねぎ もやし ほうれんそう しめじ にんじん しょうが にんにく	ごはん こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	707 kcal 25.5 g 23.6 g	
28 月	わかめごはん		にゅうがくおいわいこんだて とりにくのからあげ おかかあえ おいわいよしのじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かつおぶし なんと とうふ	キャベツ もやし だいこん ごぼう こまつな	ごはん でんぶん あぶら クレープ	661 kcal 26.1 g 18.3 g	クレープ
29 火	しょうわのひ							
30 水	セルフ さんしよくどん (ごはん)		さんしよくどんのぐ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ だいこん にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら	680 kcal 27.8 g 22.9 g	

・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〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.2 g