



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。

衛生に気をつけよう！給食時間の準備 ～みんなで気持ちよく食べるために～

給食に入らないように気をつけよう！

髪の毛

つば

ほこり



～ 給食前の準備 ～



空気の入替え

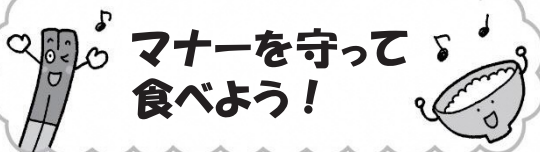


手洗い

◆給食を食べるための環境を整えて、しっかりと手を洗いましょう。

Q.給食当番なのに体調が悪い時はどうする？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、他の人に給食当番を代わってもらいましょう。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の挨拶や食器の並べ方、姿勢などに気を配り、食事の場が楽しい雰囲気になるように工夫できると良いですね。

食事の挨拶

「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。



食器の並べ方

和食の場合、ご飯は左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。



姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。



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月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
9	火	セルフツナサンド (コッパンスライス)	ツナサンドの具 チキンナゲット③ チリコンカン	ツナ 鶏肉 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油 ルウ		788kcal 34.1g 34.3g	
10	水	セルフ いか天丼 (ご飯)	いか天ぶら 天丼のたれ ブロッコリーのごま和え みそ汁	いか 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 小松菜	きゅうり たまねぎ	ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ドレッシング		835kcal 26.3g 23.5g	
11	木	牛乳パン	ポトフ 大根とハムのマリネ お米のパバロア	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも パバロア	油	パバロア	756kcal 26.3g 35.8g	
12	金	大麦ご飯	ポークカレー 海藻サラダ チーズ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン グリーンピース	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ルウ ごま油		827kcal 24.9g 23.2g	
15	月	ご飯	マーボー豆腐 ナムル アセロラミルク	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ご飯 でん粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	ゼリー	833kcal 27.3g 21.4g	
16	火	メープル トースト	ブラウンシチュー チキンごぼうサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン ごぼう きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	ルウ ドレッシング 油		767kcal 25.5g 33.3g	
17	水	ご飯	ハンバーグおろしソースがけ 千草和え 豚汁	ハム 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ こんにゃく	ご飯 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま 油		841kcal 34.5g 22.2g	
18	木	さつきの舞 米粉パン	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ	米粉 パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	ヨーグルト	774kcal 28.7g 24.9g	
19	金	わかめご飯	バサフライ ソース 香味和え いなか汁	バサ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋	油 ドレッシング		783kcal 27.0g 22.5g	
22	月	ご飯	お魚ランチ サワラ西京焼き 切干大根のごま和え のっぺい汁	サワラ ハム 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	ごま ドレッシング		825kcal 34.1g 24.6g	
23	火	食パン チョコクリーム	ペンネマカロニのミートソース煮 ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 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	パン 砂糖 マカロニ チョコクリーム	油		883kcal 31.2g 39.1g	
24	水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ホイコーロー ポークシューマイ③ オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが オレンジ	ご飯 パン粉 でん粉 小麦粉	油		836kcal 31.7g 24.2g	
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	ソーセージ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんにく	パン じゃがいも 砂糖	油 ルウ		851kcal 36.5g 40.7g	
26	金	赤飯 ごま塩	入学お祝い献立 鶏のから揚げ 浅漬け お祝い吉野汁 お祝いクレープ	鶏肉 小豆 なると 豆腐	牛乳	小松菜	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	もち米 ご飯 でん粉 クレープ	ごま 油	クレープ	898kcal 32.0g 26.8g	
30	火	コッパン どちおとめジャム	白身魚フライ ソース 花野菜サラダ 春キャベツのクリーム煮	ホキ ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ えだまめ たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム 小麦粉	油 ドレッシング ルウ		779kcal 34.9g 29.6g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質28g:食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.8g