

希望に満ちた春、それぞれ新しい学年にすすみ新学期がスタートしました。4月は環境が変わり、心身ともに疲れやすい時期でもあります。元気に過ごすために、必ず朝ごはんを食べましょう。調理場でも、みなさんが健康に学校生活が送れるよう、安全安心に気をつけて、おいしい給食づくりに励みます。

がっこうきゅうしょく 学校給食

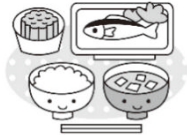
もくひょう の目標

(学校給食法 第2条より)

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むこと。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>

給食時間の約束～みんなで気持ちよく食べるために～

- 手を石けんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう
- 食べ物は食べやすい大きさにしてよく噛んで食べましょう
- 姿勢よく前を向いて静かに食べましょう
- 決められた時間内に食べ終わるようにしましょう



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「のっぺい汁」です。



【材料(4人分)】

- 鶏ムネ肉……………60g
- おろし生姜……………小さじ1/2
- だいこん……………100g
- さといも……………80g
- にんじん……………50g
- 干しいたけ……………4g
- こんにゃく……………20g
- 豆腐……………100g
- ねぎ……………50g
- だしのだし…小さじ1 ●塩…少々
- しょうゆ…大さじ1/2
- 水…500ml ●でん粉…小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、おろし生姜をまぶしておく。
- ② こんにゃくは色紙切りにし、下茹でしておく。
- ③ だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは半月切り、干しいたけは戻して千切り、豆腐は1.5cm角、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし鶏肉を入れる。表面の色が変わったらアクを取り、だしの素、にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ さといもを加え、野菜に火が通ったら豆腐を入れる。
- ⑥ 調味料をいれて味をととのえ、ねぎを加える。
- ⑦ 最後に水溶きでん粉を入れてとろみがついたら出来上がり。

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 しつ	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	金	ごはん	ミンチカツ ソース はつぼうさい オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび	キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ きくらげ しょうが オレンジ	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん あぶら		644kcal 24.1g 17.7g	
12	月	ごはん	ミナミカマスのしおやき のりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう みそ ミナミカマス とうふ のり ぶたにく	もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん	ごはん じゃがいも あぶら こま		606kcal 25.6g 17.8g	
13	火	まるパン (スライス)	ハンバーグケチャップソースかけ ツナとだいずのサラダ ギョーザスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく だいず	コーン たけのこ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	パン ギョーザのかわ さとう ほうさめ ドレッシング		629kcal 27.6g 27.4g	
14	水	おおむぎごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ルウ じゃがいも		643kcal 20.0g 17.9g	
15	木	しょくパン チョコクリーム	ポトフ ツナマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウインナー	きゅうり キャベツ ごまつな コーン にんじん たまねぎ だいこん	パン マカロニ チョコクリーム ドレッシング じゃがいも		609kcal 22.1g 26.9g	
16	金	ごはん	マーボー豆腐 ナムル チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが にんじん きゅうり	ごはん さとう あぶら でんぶん		650kcal 26.2g 21.8g	
19	月	ごはん	モロいそペフライ ごもくに いなかじる	ぎゅうにゅう みそ モロ だいず あぶらあげ ひじき のり さつまあげ	こんにゃく しめじ ねぎ さやえんどう にんじん ごぼう ほうれんそう	ごはん こむぎこ あぶら パンこ さとう さといも		629kcal 27.4g 18.3g	
20	火	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ うずらたまご	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく グリーンピース かんびょう キャベツ	こめこ じゃがいも パン ドレッシング あぶら さとう		582kcal 25.8g 22.6g	
21	水	わかめごはん	にゅうがくおいわいこんだて とりのからあげ 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 なた とりにく とうふ	だいこん ごまつな ごぼう にんじん	ごはん あぶら でんぶん クレープ おいわい クレープ		685kcal 25.7g 23.2g	
22	木	メープル トースト	マカロニのクリームに はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム	たまねぎ グリーンピース にんじん プロックリー マッシュルーム カリフラワー	パン ドレッシング マカロニ あぶら ルウ		627kcal 25.6g 24.1g	
23	金	ごはん	えんジョイランチ えびシューマイ② ジャージャン豆腐 オレンジ	ぎゅうにゅう タラ とりにく みそ なまあげ えび	しょうが たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう	ごはん でんぶん あぶら さとう シューマイのかわ		703kcal 27.8g 23.3g	
26	月	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのく まんてんみそじる	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく さつまあげ たまごそぼろ あぶらあげ	しょうが ごぼう ねぎ えだまめ にんじん ごまつな しめじ	ごはん こま さとう じゃがいも		685kcal 29.3g 22.5g	
27	火	しょくパン クリーム	チキンピーズ ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	パン クリーム ルウ あぶら さとう		652kcal 26.5g 30.4g	
28	水	ごはん	しゅんのおさかなランチ サワラのさいきょうやき こまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく サワラ とうふ	キャベツ こんにゃく だいこん にんじん もやし しいたけ ねぎ しょうが	ごはん でんぶん こま さといも		595kcal 27.0g 16.1g	
29	木	しょうわのひ							
30	金	ごはん	やきギョーザ② ホイコーロー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ひじき とりにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ いら にんにく しょうが	ごはん ギョーザのかわ あぶらゼリー	アセロラ ゼリー	670kcal 24.4g 19.3g	

しょうがくせい がっこうきゅうしょくせつしゅ きじゅん
・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal: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
2.0g