



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！



### 給食前の準備



空気の入替え



手洗い

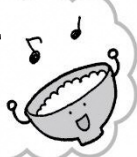
給食を食べるための環境を整えて、しっかりと手を洗いましょう。

## 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。



### マナーを守って食べよう！



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)】

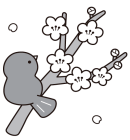
- マカロニ.....50g
- 鶏小間肉.....60g
- 春キャベツ.....200g
- たまねぎ.....150g
- にんじん.....40g
- ぶなしめじ.....25g
- むき枝豆.....25g
- 油.....小さじ1
- シチュールウ.....45g
- 牛乳.....100ml
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 水.....200ml

#### 【作り方】

- 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、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。
- 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	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				
8月		<b>始業式</b>										
9	火	セルフ いか天井 (ご飯)	いか 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ キャベツ	ご飯 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま	たれが つきます	863kcal 27.9g 25.0g		
10	水	メープルトースト	洋風おでん ツナコーンサラダ レモンゼリー	竹輪 ツナ さつま揚げ ウインナー がんもどき	牛乳	にんじん	だいこん コーン こんにゃく きゅうり キャベツ	パン メープルシロップ マカロニ ゼリー	ドレッシング	768kcal 28.6g 31.7g		
11	木	大麦ご飯	ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース きゅうり しょうが こんにゃく キャベツ	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	876kcal 25.5g 21.6g		
12	金	ご飯	マーボー豆腐 ナムル 焼売(2)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが もやし	ご飯 でん粉 砂糖 焼売の皮	油 ごま	850kcal 31.0g 22.2g		
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 花野菜サラダ 春キャベツのクリーム煮	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ コーン カリフラワー きゅうり キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油 ルウ ドレッシング	839kcal 35.6g 38.4g		
16	火	わかめご飯	白身魚フライ キムチ和え なめこ汁	ほき ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ねぎ きゅうり はくさい たまねぎ にんにく りんご なめこ	ご飯 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	油	ソースが つきます	766kcal 27.3g 18.0g	
17	水	さつきの舞 米粉パン	インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ うずら卵	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 きゅうり かんぴょう キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	852kcal 36.2g 30.1g		
18	木	ご飯	県産豚肉にら入り餃子(3) 五目煮 豚汁	豚肉 みそ 大豆 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが こんにゃく さやいんげん ねぎ だいこん ごぼう	ご飯 餃子の皮 砂糖 じゃがいも	油	843kcal 27.6g 21.6g		
19	金	セルフ ピビンバ (ご飯)	ピビンバの具 中華風コーンスープ ミニフィッシュ	豚肉 卵	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン にんにく もやし しょうが こんにゃく 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	784kcal 29.4g 19.8g		
22	月	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドの具 チキンナゲット(3) ゴロゴロ野菜のスープ 杏仁プリン	ツナ 鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり もも	パン プリン パン粉 でん粉 じゃがいも	ドレッシング	740kcal 29.0g 31.5g		
23	火	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 田舎汁 オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん 枝豆 こんにゃく しめじ オレンジ	ご飯 砂糖		811kcal 37.2g 20.0g		
24	水	食パン チョコクリーム	ブラウンシチュー イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	パン チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	765kcal 25.9g 33.2g		
25	木	入学祝い献立 黒米ご飯 ごま塩	鶏肉のから揚げ コールスロー すまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 なると 卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり だいこん コーン	黒米 ご飯 でん粉 ゼリー	油 ドレッシング ごま	847kcal 29.1g 24.4g		
26	金	お魚ランチ ご飯	さわらのみそ焼き 切干だいこんのごまドレッシング和え 鶏ごぼう汁	さわら みそ ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	切干だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 さといも	ドレッシング ごま 油	797kcal 33.5g 22.9g		
29	月	<b>昭和の日</b>										
30	火	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯	厚焼卵 おかか和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ こんにゃく さやいんげん	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	826kcal 27.0g 19.1g		

・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27g: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  
2.9g