



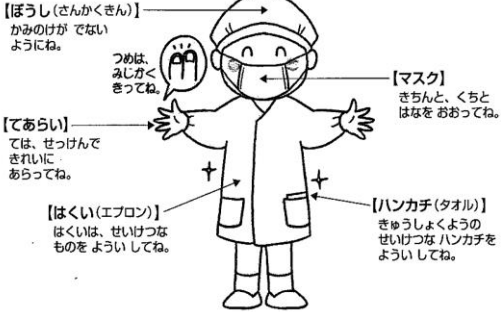
月	火	水	木	金
今日の給食のめあて	7日 給食なし	8日 給食なし	9日 準備・後片付けの仕方を覚えよう	10日 入学・進級お祝い献立
<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div> <div>お家で取りたい食品</div>			<div>アーモンド カル ぶたキムチ いため</div> <div>ごはん かんこくふう ぞうに</div> <div>きのこ</div>	<div>くきたちなの おひだし チキンみそカツ</div> <div>ごはん わかたけじる</div> <div>かいどう 海藻</div>
赤の食品～血や肉や骨になる～	弁当 び 弁当日	弁当 び 弁当日	食赤品の ぶた肉 わかめ 牛乳	食赤品の とり肉 いり卵 みそ とり肉 わかめ 牛乳
緑の食品～体の調子を整える～			食緑品の にんにくしょうが ねぎ にはくさい たまねぎ	食緑品の なばな キャベツ たけのこ ごぼう
黄色の食品～熱や力になる～			食黄色品の こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	食黄色品の こめ あぶら パン粉 さとう こむぎこ
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム134・137			ND	
基準量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学生 820kcal 30g ～27g ～3g		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
13日 よくかんで食べよう	14日 給食なし	15日 給食なし	16日 給食なし	17日 朝食モデル献立
<div>ひじきのいために さけのみそ チーズやき</div> <div>ごはん とんじる</div> <div>くだもの 果物</div>				<div>なっとう にくじゃが</div> <div>ごはん だいのん みぞしる</div> <div>さかな 魚</div>
食赤品の みそ 牛乳 さけ チーズ ひじき あぶらあげ とり肉 ぶた肉 とうふ	弁当 び 弁当日	弁当 び 弁当日	弁当 び 弁当日	食赤品の なっとう さつまあげ ぶた肉 牛乳
食緑品の ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ				食緑品の ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ しょうが
食黄色品の こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく				食黄色品の こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいも 糸こんにやく あぶら
検査結果(単位:kg/Bq)セ シウム134・137				ND
栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	829 38.5 25.6 2.8			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				789 32.3 22.0 2.1

4月の給食のめあて ～給食のきまりを守ろう～

給食当番の服装

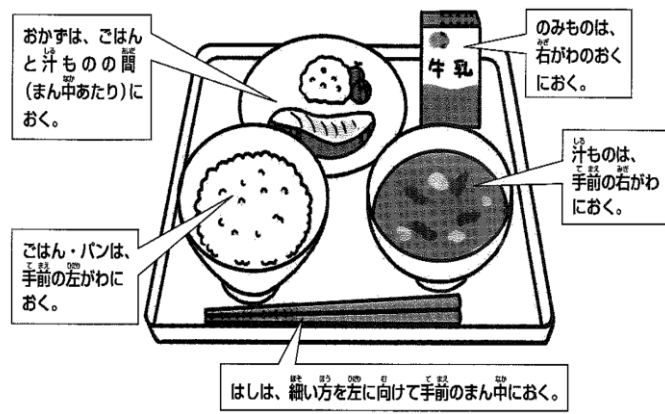
みなりはだいじょうぶかな?

とうばんさんは みなりを きちんとして じゅんぴを しょうね!

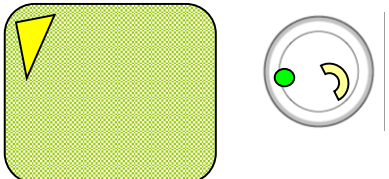


食器の並べ方 - 献立表の配膳図と同じように並べよう -

食器をこのように正しくならべているかな?



後片付けの仕方



おぼんや、食器の上に、食べ物や、ストロー・ジャムの袋などがついていないか確かめてからかたづけよう。



日(曜日にご注意ください)	火	水	木	金
19日 旬の食材を味わおう	21日 こぼさないで食べよう	22日 さかな た 魚を食べよう	23日 よくかんで食べよう	24日 きれいに食べよう
<p>ぶたにくのみそいため えびシウマイ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>くだもの果物</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>フレンチトースト ワンタンスープ</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>さけほしだいこんのいためもの さばの咖喱あげ</p> <p>ごはん しんたまねぎのみそしる</p> <p>かいどう海藻</p>	<p>じゃがいものそばろに</p> <p>ごもく ごはん にらたまじる</p> <p>かいどう海藻</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ドライカレー</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>こさかな小魚</p>
食赤品のぶた肉 みそ たまご とうふ こさかな 牛乳	食赤品の牛乳 たまご ひじき こんぶ まぐろ缶 とり肉	食赤品のさば さつまあげ なまあげ みそ 牛乳	食赤品のあぶらあげ こんぶ 牛乳 とり肉 たまご さつまあげ	食赤品の牛乳 ヨーグルト 牛肉 ぶた肉 だいず
食緑品のにんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが こまつな	食緑品のにんじん たまねぎ もやし にら とうもろこし キャベツ	食緑品の切干大根 にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	食緑品のごぼうしいたけ にんじん たまねぎ いんげん にら	食緑品のごぼう にんじん キャベツ たまねぎ セロリー しょうが にんにく トマト いちご
食黄色のこめ あぶら さとう かたくりこ	食黄色のパン バター さとう ワンタンのかわ	食黄色のこめ かたくりこ あぶら さとう	食黄色のこめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	食黄色のこめ ごま マヨネーズ さとう あぶら こむぎこ

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137	ND
---------------------------	----

栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー(kcal) 805	エネルギー(kcal) 830	エネルギー(kcal) 830	エネルギー(kcal) 844	エネルギー(kcal) 890
たんぱく質(g) 32.1	たんぱく質(g) 28.1	たんぱく質(g) 32.7	たんぱく質(g) 32.5	たんぱく質(g) 37.1
脂質(g) 24.3	脂質(g) 26.8	脂質(g) 27.3	脂質(g) 24.7	脂質(g) 25.6
塩分(g) 2.9	塩分(g) 3.7	塩分(g) 2.8	塩分(g) 3.8	塩分(g) 3.2

27日 交互食べをしよう	28日 はしのひ	29日 昭和の日	30日 日本型食生活の日	4月の給食のめあて
<p>こまつなのナムル</p> <p>マーボーどん わかめスープ</p> <p>くだもの果物</p>	<p>キムチづけ ぽりぽり スナック</p> <p>みそラーメン</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>春を告げる和菓子「桜もち」</p> <p>桜の花の季節が来ると食べなくなる桜もち。桜もちには、関西風と関東風があります。</p> <p>関西風は、道明寺粉(もち米を蒸して乾燥させ粗く砕いたもの)で皮を作り、あんを包んだまんじゅうのようなもちです。つぶつぶした皮の食感が特徴です。</p> <p>関東風は、小麦粉などの生地を薄く焼いた皮であんを巻いた、クレープのようなもちです。どちらもお寺に関係があり、関西風は大阪の道明寺で作られたことから『道明寺』、関東風は東京の長命寺で作られたことから『長命寺』ともよばれています。</p>	<p>いりとうふ しゃんのかさかなのなんぼんづけ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>たんぱく質野菜</p>	<p>4月の給食のめあて</p> <p>～給食のきまを守ろう～</p> <p>食べ残しがついていないかな？</p> <p>お米一粒、野菜のかけらまできれいにいただき、食器をピカピカにして返しましょう。</p> <p>また、食べ残した物は、汁の食缶に返しましょう。このときにも、食器には食べ物を残さないようにしましょう。</p>
食赤品のみそ ぶた肉 牛乳 とうふ ヨーグルト 牛肉	食赤品のぶた肉 みそ にぼし だいず 牛乳	食赤品のぶた肉 みそ にぼし だいず 牛乳	食赤品のかんぱち とり肉 にぼし とうふ たまご 牛乳	
食緑品のねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく たまねぎ ほうれん草	食緑品のにら にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん	食緑品のにら にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん	食緑品のしょうが こまつな にんじん ねぎ だいこん しいたけ	
食黄色のこめ かたくりこ さとう あぶら 春雨 ごま	食黄色のめん あぶら さつまいも かたくりこ さとう ごま	食黄色のめん あぶら さつまいも かたくりこ さとう ごま	食黄色のこめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137	ND		ND	
栄養価	栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 812	エネルギー(kcal) 872		エネルギー(kcal) 825	
たんぱく質(g) 32.5	たんぱく質(g) 38.5		たんぱく質(g) 37.8	
脂質(g) 25.0	脂質(g) 23.2		脂質(g) 23.7	
塩分(g) 3.8	塩分(g) 4.5		塩分(g) 3.2	

作りてみませんか

給食のメニュー

切り干し大根の炒め物

<材料> 5人分

切り干し大根……50g

にんじん……60g

糸こんにゃく……100g

さつまあげ……1枚

ごま油……大さじ1

みりん……小さじ1

酒……小さじ1

砂糖……小さじ2弱

しょうゆ……大さじ1～

<作り方>

① 切り干し大根は水に戻してよく洗い、ザルに入れて水気を切っておく。

② にんじんは干切り、糸こんにゃくは4cm長さに切る。

③ さつま揚げは、短冊に切る。

④ なべにごま油を熱し、にんじんを炒める。

⑤ 切り干し大根と糸こんにゃくを加えて炒め、さつま揚げと少量の水を加えて煮る。

⑥ 調味料を加えてよく煮含める。

※ 味が調わない場合は、かつおだしなどを加えてください。