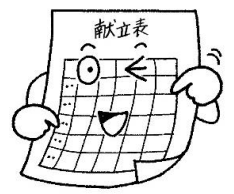




日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
9 木	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ わふうサラダ トックスープ	こめ でんぶん さとう トック	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	とりにく ぶたにく ロースハム ひしおみそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ もやし しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	566 23.7 15.8	648 26.7 17.5		Kcal g g
10 金	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ いそかあえ きりぼしだいこんのうまに	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	とうふハンバーグ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい えのき きりぼしだいこん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	545 22.8 13.6	611 25.0 14.1	760 30.0 15.8	Kcal g g
13 月	コッペパン 牛乳 ぶたにくのカレーやき だいつとツナのサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく まぐろ だいつ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	483 26.4 18.8	605 32.0 22.1	744 38.7 25.8	Kcal g g
14 火	ごはん 牛乳 すりみあげ おつかあえ はるキャベツのみそしる	こめ でんぶん さとう こめこ じゃがいも	あぶら	とうふ すりみ いとかつお あげ ぶたにく むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ きくらげ もやし はるキャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	581 24.0 19.3	664 27.3 21.3	828 32.3 24.8	Kcal g g
15 水	こうやどうふのそぼろごはん 牛乳 だいつりこ けんちんじる	こめ さとう こんにやく	あぶら	こうやどうふ とりにく とうふ ロースたいつ ぶたにく	牛乳 こにほし	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しょうが しめじ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	530 26.6 16.1	603 30.1 17.6	750 36.3 20.0	Kcal g g
16 木	こくとうパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ほうれんそうとはくさいのサラダ じゃがいものトマトに いちご	パン ころざとう さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	はくさい たまねぎ えだまめ にんにく いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	505 24.6 16.6	631 29.7 19.5	784 36.0 22.8	Kcal g g
17 金	ごはん 牛乳 おこめのささみカツ こんにやくソテー しらたまじる	こめ さとう いとこんにやく しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	おこめのささみカツ ベーコン あげ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	545 20.2 15.4	609 21.7 16.5	765 25.9 18.7	Kcal g g
20 月	コッペパン 牛乳 しろみざかなのカレーあげ ひじきサラダ ポークビーンズ	パン でんぶん さとう	あぶら	ホキ だいつ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	522 26.4 20.1	651 32.0 23.4	803 39.0 27.5	Kcal g g
21 火	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため さつぱりあえ さわにわん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ とりにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きょうねぎ もやし えだまめ キャベツ きゅうり きくらげ しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	536 25.2 16.9	609 28.7 18.4	764 34.4 21.0	Kcal g g
22 水	ちゅうかどん 牛乳 とりにくのばいにくやき ナムル	こめ みずあめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく えび いか	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ななおれうめ にんにく りんご もやし しょうが はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	540 28.4 13.7	612 32.0 14.9	769 38.6 16.7	Kcal g g
23 木	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ とうふじる	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あげ ロースハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが エリンギ たまねぎ もやし きゅうり コーン えのき だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	551 21.6 17.7	627 24.3 19.3	786 28.9 22.3	Kcal g g
24 金	たけのごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ じゃこサラダ ちくせんに さくらゼリー	こめ でんぶん さとう さとも こんにやく さくらゼリー	あぶら	あげ さわら むぎみそ とりにく	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たけのこ ゆず キャベツ コーン れんこん ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	558 26.9 14.8	631 31.4 16.4	754 37.2 18.2	Kcal g g
27 月	キャロットパン 牛乳 チキンステーキ アスパラのソテー とうにゅうスープ	パン さとう	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく とうにゅう	牛乳	クリスタルキャロット アスパラガス にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン えだまめ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	496 26.3 16.9	622 31.8 19.7		Kcal g g
28 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ すだちふうみつけ とうふのみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり すだちかじゅう だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	563 22.4 18.2	641 25.3 20.0	800 30.2 23.1	Kcal g g
30 木	コッペパン 牛乳 あかうおのレモンハーブやき フレンチサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	あかうお ポークウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 24.2 19.0	607 29.7 22.1	746 35.5 25.8	Kcal g g

献立表確認のお願い
給食で初めて食べる食材はありますか？
食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



日本の味めぐり献立 5月スタート!
今年度も、日本の食の魅力をもっと再発見しよう!という
ことで、月に1回、日本の味めぐり献立を実施します。
5月から日本各地の郷土料理が登場します。
お楽しみに☆

お知らせ
※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
地産地消について
◎ 今月の地産地消は、ほうれん草・七折梅です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。



のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、白玉だんご	粘着性の高いもの ご飯、もち、パン、いも類	かみ切りにくいもの タコ、イカ、水菜、りんご
--	---------------------------------	----------------------------------

4月は新しい環境になり、そろそろと落ち着かない時期です。給食の時間は、いつも以上にしっかりとよくかむことを意識して食べるようにしましょう。



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい場所での新しい生活が始まりますね。給食センターでは、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。また、給食を通じた食育も学校と家庭と連携して進めてまいります。今年度も、よろしくお願ひいたします。



おいしく食べて
楽しく学ぶ
学校給食

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



献立表は、毎月給食センターHPに掲載しています。

骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは、面倒だからと子どもたちに敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

給食だよりも一緒に掲載していますので、ぜひご覧下さい。



みんなで協力して給食の準備をしましょう！



給食前のチェックリスト

ぼうしはかみのけがでないようにかぶる

マスクをつける

きれいなはくいをきる

- 手をせっけんできれいに洗った
- つめは短く切っている
- 手や指にきずはない
- 熱や腹痛はない

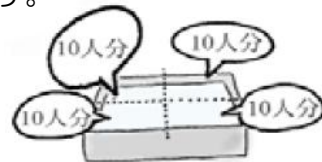
熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



40人分なら4等分した1/4から10人分をつぎます。



食器も4等分にしておくと、配ぜんしやすくなります。



汁物は、底からよくかき混ぜてつぎましょう。



当番以外の人、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事につながる環境を整えましょう。



給食のメニュー！ 作ってみませんか？

【アスパラのソテー】

アスパラガスにふくまれるアスパラギン酸は、疲労回復効果があります。環境も変わり疲れやすい4月に食べたい旬の野菜です。

<材料> 小学校4年生4人分

アスパラガス	60g	コーン	40g
ベーコン	20g	塩	少々
玉ねぎ	70g	こしょう	少々
にんじん	25g	サラダ油	小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜とベーコンは下記の切り方通りに切る。
- ② 熱したフライパンに油をひき、ベーコン、にんじん、玉ねぎアスパラガス、コーンの順で炒めていく。
- ③ 野菜の食感が残るうちに塩こしょうで味をつけて完成。

<切り方>

- アスパラガス：斜め切り
- にんじん、玉ねぎ：3mm幅のせん切り
- ベーコン：5mm幅の短冊切り

