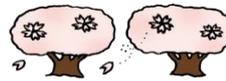


# 4月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
9 (火)	ごはん		牛乳			米						
	ぶたにくのしょうがやきいため	豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 塩 みりん こいくち醤油				
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油				
10 (水)	くだくさんみそしる	とうふ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃが芋		煮干し(だし)				
	ごはん		牛乳			米						
	とりにくのさっぱりに	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油				
11 (木)	だいまとひじきのいために	大豆 油揚げ	ひじき	ピーマン にんじん		砂糖	油	煮干し(だし) みりん こいくち醤油				
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)				
	ごはん		牛乳			米						
12 (金)	とりにくとうふのあげに	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん				
	ビーフンじる	豚肉		にんじん	たまねぎ 干し椎茸 もやし きゃべつ	ビーフン	油	酒 酢 しょうゆ こいくち・うすくち醤油 中華スープ				
	ふりかけ		のり				砂糖 水あめ	ごま	塩			
15 (月)	ごはん		牛乳			米						
	ぶたにらいため	豚肉		にら	もやし しょうが	片栗粉	ごま油	オイスターソース 酒 こいくち醤油 中華スープ				
	ちゅうかあえ			にんじん	きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま油	うすくち醤油 こいくち醤油				
16 (火)	ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ	ワンタン		塩 しょうゆ 中華スープ うすくち醤油 酢				
	ごはん		牛乳			米						
	こくとうパン		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	油					
17 (水)	ごもくうどん	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	うどんめん		煮干し(だし) 酒 塩 みりん こいくち・うすくち醤油				
	あおなのわふうあえ	ツナ		ほうれん草 チンゲンサイ	えのきたけ		油 ごま	みりん こいくち醤油 酢				
	みそまめ	大豆 みそ				片栗粉 砂糖	油	酒 みりん				
18 (木)	むぎごはん		牛乳			米 麦						
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマトソース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 しょうゆ トマトソース 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ				
	やさいサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン			青じそドレッシング				
19 (金)	てづくりみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素						
	せきはん	小豆	牛乳			もち米 米	黒ごま	塩				
	とりにくのレモンに	鶏肉			レモン果汁	砂糖 片栗粉	油	酒 塩 しょうゆ こいくち醤油				
22 (月)	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 マヨネーズ ほうろく	卵不使用	塩 しょうゆ				
	すましじる		わかめ	葉ねぎ	ごぼう たまねぎ きゃべつ えのきたけ			削り節(だし) 酒 塩 うすくち醤油 みりん				
	ごはん		牛乳			米						
23 (火)	さかなのマヨネーズやき	ホキ	スキムミルク	パセリ	たまねぎ		卵不使用	酒 しょうゆ				
	しそひじきあえ		ひじき	にんじん しそ	もやし きゃべつ	砂糖		醤油 塩				
	はるやさいののもの	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう たけのこ 干し椎茸 えだまめ	じゃが芋 砂糖	ごま油	みりん 酒 こいくち・うすくち醤油				
24 (水)	ごはん		牛乳			米						
	あつあげのみそいため	豚肉 厚揚げ		にんじん ピーマン	たけのこ	砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油 甜面醬				
	やさいチップス		あおさ	かぼちゃ	れんこん ごぼう		油	塩				
25 (木)	さわにわん	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			削り節(だし) 塩 酒 うすくち醤油				
	ごはん		牛乳			米						
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 高野豆腐		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	酒 トマトケチャップ こいくち醤油 みりん				
26 (金)	はるさめサラダ	卵		にんじん	きゅうり もやし いちご	春雨 砂糖	ごま ごま油	塩 酢 うすくち醤油				
	ごはん		牛乳			米						
	とりにくたけのこがらめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	塩 しょうゆ みりん こいくち・うすくち醤油				
29 (月)	キャベツのごうみあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油				
	アスパラガスとたまごのスープ	卵	スキムミルク	アスパラガス 小松菜	たまねぎ 干し椎茸	片栗粉		中華スープ 酢 酒 塩 こいくち・うすくち醤油				
	ごはん		牛乳			米						
30 (火)	さばのあげに	さば			しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油				
	ごますあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油				
	あつあげのみそしる	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ もやし しめじ			煮干し(だし)				
30 (火)	ミルクパン		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン					
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵		葉ねぎ	たまねぎ	じゃが芋	油	こいくち醤油 しょうゆ 塩 しょうゆ				
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン			卵不使用	うすくち醤油			
	やさいスープ	豚肉		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ		バター	うすくち醤油 塩 しょうゆ 酢 コンソメ 白りん				
	りんごジャム				りんご		水あめ 砂糖					



ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も安心安全でおいしい給食を提供することができるよう給食室一同頑張っていきます。よろしくお願いいたします。



学校給食を実施するに当たっては、次に掲げる7つの目標が達成されるよう努めることになっています。

## 学校給食の7つの目標

<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ができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</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食生活が食にかか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我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>	

**Q. 給食費って何に使われるのですか？**

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。

### 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

**ねが**  
**お願い**

お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

### ～元気に過ごすために～

**元気の合い言葉**

毎日、この3つができていれば、あなたも元気にられます！

早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。  
朝ごはらは、体を目覚めさせる働きがありますよ。

手を拭くための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。ご協力よろしくお願いいたします。



### たけのこ

あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



### 春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱒)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい動きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。