

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			おもにこんなことを学びます	栄養価	
				熱ゆ力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10	水	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、りょくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり、もやし、 つぶコーン	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	656	31.0
11	木	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん カレイの西京味噌焼き お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、白みそ、 とうふ、 なまわかめ、いわいなる と	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	魚の食べ方	536	24.7
12	金	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン、乳不使用マーガリン、 油、 じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、トマト ピューレ、パイン、おうとう、みか ん	牛乳の 取り扱い方	544	22.8
15	月	たけのごはん さばのしょうが風味焼き さわにわん	○	こめ、さとう、油	牛乳、油あげ、さかな、ぶ た肉、 なまわかめ	生たけのこ、とうがらし、にんじ ん、 しょうが、長ねぎ、ごぼう、だい こん、 青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	532	25.6
16	火	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがい も、 油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき 肉、 たまご、なまわかめ、白み そ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(葉)	食器はていねいに 取り扱う	540	23.6
17	水	わかめうどん もやしのごま醤油和え ココアケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、 ごま油、白すりごま、乳不使用 マーガリン、 はくりきこ	牛乳、とり肉、さつまあ げ、 なまわかめ、たまご、	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 もやし	めん類の 盛り付け方と 食べ方	525	22.7
18	木	ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリパリサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さ とう、 あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	よくかんで、 こぼさないように 食べる	540	19.5
19	金	練りごまトースト マカロニスープ 清美オレンジ	○	食パン、乳不使用マーガリン、 ねりごま、白ごま、グラニュー とう、 じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 くだもの	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	526	19.2
22	月	変わり親子丼 和風サラダ りんご	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 油	牛乳、とり肉、こうやど う ふ、 たまご、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、 青な、つぶコーン、くだもの	くだもの 食べ方	607	24.4
23	火	カレーライス 海藻入り大根サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、乳不使用マーガ リン、白ごま、さとう	牛乳、とり肉、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 だいこん、つぶコーン	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	562	18.5
24	水	【あまつこ給食】 ガーリックライス Tandリーチキン 野菜スープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、 ブレンヨーグルト	にんにく、しょうが、トマトピュ ーレ、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、青な、つぶコーン	決められた時間に 食べおわる	543	22.9
25	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	むしちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぷん、じゃが いも、 あげ油	牛乳、ぶた肉、 なまわかめ、だいず、あ お さこ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、キャ ベツ、 長ねぎ	しせいをよくして 食べる	559	26.5
26	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー オレンジ	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ、乳不 使用マーガリン	牛乳、ツナ、とり肉、 ちょうりょう牛乳、とう にゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、 かぶ(葉)、しめじ、くだもの	好き嫌いをしないで 残さず食べる	542	22.0
30	火	グリーンピースごはん ししゃものから揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぷん、 あげ油、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、こ ざかな、 とうふ、白みそ、赤みそ	グリーンピース、しょうが、にんじ ん、 玉ねぎ、キャベツ、青な	おはしの 正しい使い方	532	22.2

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-モド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。  
調味料および加工品については各学校で異なります。  
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

## 4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう

### 保護者のみなさま

ご入学おめでとうございます。本年度、1年生の給食は4月10日(水)から始まります。給食では様々な食材を使用しております。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいたきますようご協力をお願いします。手の洗い方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。

- 給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことにご協力をお願いします。
- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。
  - ・手洗い、身の回りの整頓が自分のできるようにする。
  - ・好き嫌いなく、何でも食べられるようにする。
  - ・食事時間が20分くらいなので、時間内で食べられるようにする。
  - ・食事のマナーを守って、楽しく食べられるようにする。