

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	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11 木	ドライカレー カリカリポテトサラダ	○	牛乳 ぶたひき肉 大豆	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー 粒コーン缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	568	19.5
12 金	ごはん おかかぶりかけ 切り干し大根のたまご焼き わかめのみそ汁	○	牛乳 花かつお とり肉 たまご わかめ 白みそ 赤みそ	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも	切干し大根 にんにく 長ねぎ さやいんげん 大根 もやし にんじん 青菜	牛乳の 取り扱い方	539	23.3
15 月	セサミトースト マカロニスープ くだもの	○	牛乳 とり肉	食パン 練りごま ソフトマーガリン 白ごま じゃがいも グラニュー糖 油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ くだもの	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	531	19.7
16 火	たけのこごはん さかななんぶや 魚の南部焼き さわにわん	○	牛乳 とり肉 油あげ 魚 ぶた肉 わかめ	米 黒ごま 白ごま 油	たけのこ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 青菜	食器はていねいに 取り扱う	552	25.9
17 水	ごもく 五目うどん もやしのごま醤油和え あしたばヨーグルトケーキ	○	牛乳 とり肉 油あげ たまご プレーンヨーグルト	うどん 油 砂糖 ごま油 白ごま バター 小麦粉	キャベツ にんじん 長ねぎ 青菜 もやし とうがらし レモン あしたば粉末	めん類の 盛り付け方と 食べ方	528	21.4
18 木	とうふ ちゅうかにどん 豆腐の中華煮 海そう入り大根サラダ	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 海草ミックス	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	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 大根 チンゲンサイ キャベツ 粒コーン缶	よくかんで、 こぼさないように 食べる	544	23.5
19 金	【入学・進級のお祝いの給食】 ごはん 魚の西京みそ焼き やさしい野菜の辛子あえ お祝いすまし汁	○	牛乳 魚 白みそ とり肉 豆腐 わかめ 祝なると	米 押麦 砂糖 ごま油	キャベツ 青菜 にんじん しょうが 長ねぎ えのきたけ	魚の食べ方	550	25.4
22 月	ツナドック はるやさい 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	牛乳 ツナ とり肉 豆乳 調理用牛乳	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ マッシュルーム 粒コーン缶 くだもの	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	525	22.2
23 火	ゆかりごはん さかなから 魚のピリ辛やき ごもくにく 五目肉じゃが	○	牛乳 さば 鶏肉 油あげ	米 押麦 砂糖 白ごま 油 じゃがいも	ゆかり にんにく 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 糸こんにゃく にんじん しめじ たけのこ	決められた時間に 食べ終わる	594	26.5
24 水	かわり親子丼 わふう 和風サラダ くだもの	○	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン缶 くだもの	くだものの 食べ方	569	23.3
25 木	【鉄分強化】 しょうゆ 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト	○	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 あおさこ	ちゅうかめん ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ 白菜 青菜 長ねぎ	しせいを良くして 食べる	526	25.5
26 金	【あまつこ給食】 ガーリックライス タンドリーチキン やさしい野菜スープ	○	牛乳 ベーコン とり肉 プレーンヨーグルト	米 押麦 油 じゃがいも	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 粒コーン缶 青菜	好き嫌いをしないで 残さず食べる	538	21.2
30 火	グリーンピースいりわかめごはん ししゃものからあげ しんたま 新玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 たきこみわかめ ししゃも とり肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 押麦 白ごま でんぷん 油 じゃがいも	グリーンピース しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 青菜	おはしの 正しい使い方	541	23.6

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。  
◆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11日(木)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だ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でできるようにする。
- ・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。