

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	
				熱や力になる	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)
13	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、さとう	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 青な、つぶコーン	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	582	18.0
14	火	ツナドッグ 春野菜のクリームシチュー くだもの(いちご)	○	コッペパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、こめこ	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、しめじ、青な、いちご	牛乳の 取り扱い方	545	22.6
15	水	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚(さけ)のレモン風味 新たまねぎのみそ汁 くだもの(きよみ)	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、 さとう、でんぷん	牛乳、さけ、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、レモン、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な、きよみ	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	557	23.6
16	木	醤油ラーメン 大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいず	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、青な	めん類の 盛り付け方と 食べ方	538	26.7
17	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とり肉、 こうやとうふ、たまご	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 もやし、青な、しょうが	食器はていねいに 取り扱う	551	23.9
20	月	豆腐の中華丼 海藻サラダ くだもの(オレンジ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン、オレンジ	くだもの 食べ方	590	24.5
21	火	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、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、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 パイン、おうとう、りんご	しせいを良くして 食べる	551	22.2
22	水	【入学と進級のお祝いの行事食】 こぎつね寿司 魚(さわら)の西京味噌焼き お祝いすまし汁 いちごゼリー	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、さわら、 白みそ、とうふ、なまわかめ、 いわいなると、とうにゅう	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、 青な、いちご	魚の食べ方	618	27.6
23	木	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、白ごま、 じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、かつおぶし、ぶた肉、 たまご、とうふ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ、かぶ、青な	おはしの 正しい使い方	554	22.8
24	金	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、マーガリン、油、 マカロニ	牛乳、とり肉、 プレーンヨーグルト、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	よくかんで食べる	552	23.0
27	月	磯おこわ 小魚(ししゃも)のから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぷん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、ししゃも、たまご	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	好き嫌いをしないで 残さず食べる	583	29.1
28	火	セサミトースト レンズ豆のスープ フレンチサラダ	○	食パン、マーガリン、 白すりごま、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	パン、おかず、 牛乳をかわる かわる食べる	531	19.5
30	木	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、 はくりきこ、さとう、バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 さつまあげ、なまわかめ、 たまご、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、レモン	決められた時間に 食べおわる	531	22.7

毎月19日は食育の日です

## 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13日(月)から始まります。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。給食では様々な食材を使用します。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御協力をお願いします。食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。

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御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行えるようにする。
- ・好き嫌いをなく、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。