

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)
10	木	カレーライス 海藻サラダ オレンジ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳 、ピザチーズ、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、つぶコーン、 オレンジ	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	595	18.5
11	金	たけのこごはん あじのしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん 、でんぷん	牛乳、油あげ、あじ、白ちくわ	たけのこ、にんじん、しょうが、長ねぎ、だいこん、こんにゃく、はくさい、青な	牛乳 の 取り扱い方	554	25.1
14	月	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん さばの西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さば、白みそ(甘)、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	食器類 の 配膳の仕方と かたづけ方	535	24.5
15	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー りんご	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、じゃがいも、 こむぎこ 、ソフトマーガリン	牛乳、ツナ、とり肉、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、青な、しめじ、 りんご	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	547	23.1
16	水	機おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、もちごめ、さとう、じゃがいも、でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、きざみこんぶ、なまあげ、 たまご	しらたき、にんじん、青な、キャベツ、だいこん、かんぴょう、長ねぎ、みずな	食器 はていねいに 取り扱う	531	22.6
17	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) オレンジ	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、なまわかめ、だいず、こうやどうふ	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、 オレンジ	めん類 の 盛り付け方と 食べ方	574	26.5
18	金	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、 白ごま 、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(辛)、赤みそ(辛)	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、かぶ、もやし、長ねぎ、青な	よくかんで食べる	545	23.4
21	月	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油、 白すりごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、なまわかめ	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、キャベツ、青な、もやし	こぼさないように 食べる	538	23.7
22	火	【鉄分強化】 ハニートースト ◆レンズ豆のスープ フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン 、ソフトマーガリン、はちみつ、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、ボイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	決められた時間に 食べおわる	571	21.3
23	水	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん たら柠檬風味(あまつ) みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、じゃがいも	牛乳、たら、とうふ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	青な、ゆかり、しょうが、 レモン 、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	魚 の食べ方	540	23.5
24	木	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、とりもも肉、 ブレンヨーグルト 、とり肉	にんにく、しょうが、トマトピューレ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青な	しせいを良くして 食べる	575	24.3
25	金	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、こうやどうふきざみ、 たまご 、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、れいとうグリーンピース、キャベツ、青な、つぶコーン、 りんご	くだものの 食べ方	598	23.7
30	水	ごはん 小魚のから揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、さとう、ごま油	牛乳、にぎすドレス、とり肉、とうふ	しょうが、もやし、青な、にんじん、玉ねぎ、しめじ	おはしの 正しい使い方	537	22.5

まいつき 毎月19日は食育の日です

4月の指導目標

- ◎給食目標：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
◎栄養目標：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(木)から始まります。手の洗いや、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だきますようご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。