



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	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご、バター、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳 、 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	「いただきます」 「ごちそうさまでした」 のあいさつ	595	17.7
11 金	ガーリックトースト ポークビーンズ チーズ サイダーポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、油、 じゃがいも、赤ざらめ、サイダー	牛乳、ぶた肉、だいず、 チーズ	にんにく、セロリー、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 、 みかん	牛乳の 取り扱い方	556	23.9
14 月	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、でんぶん	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	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	545	22.6
15 火	醤油ラーメン 鉄ちゃんビーンズ りんご	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいず、こやどうふ	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、 りんご	めん類の 盛り付け方と 食べ方	559	25.3
16 水	豆腐のうま煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 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	533	21.1
17 木	たけのこごはん 魚(めばる)のしょうが風味焼き 吉野汁	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん 、でんぶん	牛乳、油あげ、めばる、白ちくわ	たけのこ、 にんじん、しょうが、長ねぎ、 だいこん、こんにやく、はくさい、 青な	魚の食べ方	554	25.1
18 金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー いちご	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 こむぎご 、 バター	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、青な、しめじ、 いちご	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	547	22.3
21 月	磯おこわ 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、でんぶん	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	おはしの 正しい使い方	531	22.6
22 火	【鉄分強化】 セサミハニートースト ◆レンズ豆のスープ フレンチサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 なりごま 、 白すりごま 、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、 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	よくかんで食べる	571	20.5
23 水	グリーンピースごはん ししゃものピリ辛揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、ごま油	牛乳、ししゃも、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	好き嫌いをしないで 残さず食べる	547	23.2
24 木	わかめうどん 野菜のごま醤油和え 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、さとう、 ごま油、 白すりごま 、 バター 、 はくりきこ	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、 なまわかめ、ぶたひき肉、 赤みそ(甘)	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 もやし、たけのこ水煮	しせいを良くして 食べる	565	26.3
25 金	ごはん 魚(さば)の西京みそ焼き お祝いすまし汁 お楽しみデザート	○	こめ、むぎ、さとう、 フレンチクレープ	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	決められた時間に 食べ終わる	596	25.7
30 水	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん ☆魚(助宗たら)のレモン風味 みそ汁 かんきつ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、助宗たら、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、 かんきつ	くだもの食べ方	540	22.7

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ご協力をお願いします。

- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。給食当番の週は、毎日清潔なマスクを持たせる
- ・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。