

日曜日	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)	
14	火	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、マーガリン(乳不使用)、 赤ざらめ、さとう	牛乳、ふた肉、ちゅうりょう牛乳、 ピザチーズ、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	558	18.3	
15	水	【おはなし給食： スパゲッティがたべたいよう】 おひさまいろトマトスパゲッティ コールスローサラダ りんご	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、バター、 こむぎこ	牛乳、ふたひき肉、レンズまめ、 ピザチーズ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水に、ポイルトマト、 トマトジュース、トマトピューレ、パセリ、 キャベツ、つぶコーン、りんご	牛乳の 取り扱い方	565	22.7	
16	木	【旬の食材：たけのこ】 ☆たけのこごはん 魚(さば)のしょうが風味焼き 吉野汁	○	こめ、さとう、じゃがいも、 でんぶん	牛乳、油あげ、さば、白ちくわ、とうふ	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、はくさい、青な	おはしの 正しい使い方	568	26.4	
17	金	【旬の食材：アスパラ】 ツナドック ☆春野菜のクリームシチュー オレンジボンチ	○	コッパン、白ごま、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、こめこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、春キャベツ、 しめじ、アスパラ、 みかん、かん、パインかん、おうとうかん、 オレンジジュース	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	540	23.4	
20	月	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) オレンジ	○	ちゅうかめん、ごま油、 油、でんぶん、あげ油	牛乳、ふた肉、なまわかめ、だいす、 こうやとうふ	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	くだもの 食べ方	541	24.8	
21	火	変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 ごま油	牛乳、とり肉、こうやとうふ、 たまご、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ、もやし、 青な、しょうが	食器はていねいに 取り扱う	551	23.9	
22	水	【入学・進級お祝い献立】 ごはん とり肉の長ねぎソースかけ すまし汁 お祝いデザート	○	こめ、むぎ、さとう、なまふ、水あめ、 油、こめこ	牛乳、とりもも肉、とうふ、 なまわかめ、とうにゅう	長ねぎ、えのきたけ、青な、にんじん、 いちごピューレ	しせいを正して 食べる	588	23.9	
23	木	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちこめ、さとう、 でんぶん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 ささみこんぶ、ししゃも、たまご、 なまわかめ	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	よくかんで食べる	551	25.9	
24	金	ガーリックトースト レンズ豆のスープ ヨーグルト	○	食パン、 ソフトマーガリン(乳不使用)、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ふた肉、 ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト	パン、おかず、 牛乳をかわる かわる食べる	538	21.3	
27	月	【あまつっこ給食】 ごまごはん ☆魚(助宗たら)のレモン風味焼き 新玉ねぎのみそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 でんぶん	牛乳、すけそうたら、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、レモン、にんじん、 新玉ねぎ、キャベツ、青な	魚の食べ方	545	25.2	
28	火	シュガートースト チリコンカン フレンチサラダ	○	食パン、バター、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、白いんげん、 ふたひき肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、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	決められた時間に 食べおわる	547	21.5	
29	水	昭和の白								
30	木	【行事食：十八夜】 五目かけうどん ☆ちくわのお茶の葉揚げ いちご	○	れいとううどん、油、こめこ、 あげ油	牛乳、ふた肉、油あげ、なまわかめ 白ちくわ	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、まっちゃ、いちご	好き嫌いをしないで 残さず食べる	528	23.2	

毎月19日は食育の白です

## 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14日(火)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ぎ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、ご家庭でお子様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。