

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	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん さばの塩焼き お祝いすまし汁 さくらゼリー	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白すりごま	牛乳, さば, なまわかめ, なたと, とうふ	もやし, にんじん, きゅうり, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	538	23. 6
11	金	ココアコッペパン 春野菜のクリームシチュー くだもの(オレンジ)	○	ココアパン, じゃがいも, 油, バター	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, 青な, しめじ, オレンジ	牛乳の 取り扱い方	526	20. 0
14	月	ごはん わかさぎのから揚げ 野菜のからし和え 吉野汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, あげ油, さとう, ごま油, じゃがいも, 干しうどん,	牛乳, わかさぎ, 白ちくわ,	しょうが, もやし, チンゲンサイ, にんじん, だいこん, こんにやく はくさい, 青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	516	17. 7
15	火	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの(黄桃)	○	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, 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, おうとう	めん類の 盛り付け方と 食べ方	559	24. 6
16	水	ごはん 四川豆腐 切り干し大根のナムル	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, きりぼしだいこん, もやし, 青な	食器はていねいに 取り扱う	553	24. 2
17	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, 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, 油あげ, 白みそ (辛) , 赤みそ (辛)	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, かぶ, かぶのは, 長ねぎ, 青な, キャベツ	おはしの 正しい使い方	558	25. 4
18	金	ツナドック じゃが芋ポタージュ フルーツポンチ	○	コッペパン, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ツナ, ベーコン, ちょうりよう牛乳, 生クリーム, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, クリームコーン, りんご, みかん	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	548	19. 5
21	月	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, こめこマカロニ	牛乳, とりもも肉, ベーコン, ブレンヨーグルト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマトピューレ, にんじん, キャベツ, 青な	魚の食べ方	538	21. 1
22	火	【あまつっこ給食】 青菜とゆかりのごはん シルバーのレモン風味(あまつ) みそ汁 アップルゼリー	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, じゃがいも	牛乳, シルバー, 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,	こぼさないように 食べる	543	23. 7
23	水	ジャージャン丼 ひじきサラダ しめじのスープ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま, じゃがいも, 油,	牛乳, ぶたひき肉, ベーコン だいず, ひじき, 赤みそ (甘)	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, しめじ	よくかんで食べる	558	21. 8
24	木	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん, 油, さとう, バター, はくりきこ	牛乳, ぶた肉, なまわかめ, たまご, ブレンヨーグルト	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, 赤パプリカ, つぶコーン, レモン	くだものの 食べ方	519	20. 9
25	金	【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(玉葱入り)	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 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	好き嫌いをしないで 残さず食べる	559	20. 9
28	月	たけのこごはん 鱈のしょうが風味焼き かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ, さとう, じゃがいも, でんぶん	牛乳, 油あげ, さわら, たまご	たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, かんぴょう, みずな	しせいを良くして 食べる	517	25. 1
30	水	カレーライス 海藻サラダ くだもの(美生柑)	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, ちょうりよう牛乳, ビザチーズ, 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, みしょうかん	決められた時間に 食べおわる	578	17. 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。
- ・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。