

| 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) |
| 11 | 木 | カレーライス 海藻入り大根サラダ | ○ | こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、白ごま、 さとう | 牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳、 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、キャベツ、 だいこん、つぶコーン | 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ | 562 | 18.5 |
| 12 | 金 | 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、ソフトマーガリン、 油、 じゃがいも、さとう | 牛乳、ぶた肉、だいず | 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 | 544 | 22.8 |
| 15 | 月 | たけのごはん 鯖のしょうが風味焼き かぶのみそ汁 | ○ | こめ、さとう、油 | 牛乳、油あげ、さわら、 なまわかめ、白みそ、 赤みそ | たけのこ、にんじん、しょうが、 かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(薬) | 食器類の 配膳の仕方と かたづけ方 | 532 | 25.6 |
| 16 | 火 | ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き さわにわん | ○ | こめ、むぎ、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 、 ぶた肉、なまわかめ | 玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 長ねぎ、ごぼう、だいこん、 たけのこ水煮、青な | 食器はていねいに 取り扱う | 540 | 23.6 |
| 17 | 水 | 五目かけうどん 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、油あげ、 なまわかめ、 たまご 、 ブレンヨーグルト | はくさい、にんじん、長ねぎ、青な、 ほししいたけ、 レモン | めん類の 盛り付け方と 食べ方 | 525 | 22.7 |
| 18 | 木 | ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ | ○ | こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、あげ油 | 牛乳、ぶた肉、油あげ | ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 ごぼう、きゅうり、キャベツ、 つぶコーン | よくかんで、 こぼさないように 食べる | 540 | 19.5 |
| 19 | 金 | フレンチトースト マカロニスープ くだもの | ○ | 食パン、さとう、 バター じゃがいも、油、 マカロニ | 牛乳、調理用牛乳、 たまご 、ベーコン、 とり肉 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 くだもの | パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる | 526 | 19.2 |
| 22 | 月 | 変わり親子丼 和風サラダ くだもの | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 油 | 牛乳、とり肉、 こうや豆腐、 たまご 、なまわかめ | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 青な、つぶコーン、 くだもの | くだもの 食べ方 | 607 | 24.4 |
| 23 | 火 | 【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 鯖の西京味噌焼き 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、 とうふ、なまわかめ、 いわいなんと | キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な | 魚の食べ方 | 536 | 24.7 |
| 24 | 水 | 【あまつこ給食】 ガーリックライス タンダーチキン 野菜スープ | ○ | こめ、むぎ、油、じゃがいも | 牛乳、ベーコン、 鶏もも肉、 ブレンヨーグルト、 ぶた肉 | にんにく、しょうが、 トマトピューレ、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、青な、つぶコーン | 決められた時間に 食べおわる | 543 | 22.9 |
| 25 | 木 | 【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト | ○ | むしちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油 | 牛乳、ぶた肉、なると、 なまわかめ、だいず、 あおさこ | 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 | しせいを良くして 食べる | 559 | 26.5 |
| 26 | 金 | ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの | ○ | コッペパン、油、 マヨネーズ(鶏卵不使用 品)、 じゃがいも、こむぎこ、 バター | 牛乳、ツナ、とり肉、 ベーコン、 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、 かぶ(薬)、しめじ、 くだもの | 好き嫌いをしないで 残さず食べる | 542 | 22.0 |
| 30 | 火 | グリーンピースごはん ししゃものスパイシー揚げ 春野菜のみそ汁 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、 あげ油、じゃがいも | 牛乳、たきこみわかめ、 ししゃも、 とうふ、白みそ、赤みそ | グリーンピース、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な | おはしの 正しい使い方 | 532 | 22.2 |

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてしよらずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養指導：食べ物仲間を知ろう



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11日(木)から始まります。給食では様々な食材を使用しております。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いただきますようご協力をお願いします。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。