

| 日 | 曜日 | こんだて | 牛乳 | さいりょう名 | | | 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) |
| 12 | 金 | 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、とり肉、 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、 だいこん | 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ | 621 | 19.1 |
| 15 | 月 | ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(かんきつ類) | ○ | コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ、 バター | 牛乳、ツナ、とり肉、 とうふ、なまわかめ、 とうにゅう | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、かぶ(葉)、しめじ、 くだもの(かんきつ類) | 牛乳の 取り扱い方 | 592 | 23.9 |
| 16 | 火 | 【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう | 牛乳、さかな、白みそ、 とうふ、なまわかめ、 いわいなと | キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青菜 | 食器類の 配膳の仕方と かたづけ方 | 597 | 27.4 |
| 17 | 水 | 【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの(いちご) | ○ | むしちゅうかめん、ごま油、 油、でんぷん、 じゃがいも、あげ油 | 牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 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、いちご | めん類の 盛り付け方と 食べ方 | 620 | 29.3 |
| 18 | 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、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、 赤みそ | 玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(葉) | おほしの 正しい使い方 | 602 | 26.1 |
| 19 | 金 | たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き さわにわん | ○ | こめ、さとう、油 | 牛乳、油あげ、さかな、 ぶた肉、なまわかめ | 生たけのこ、とうがらし、 にんじん、しょうが、長ねぎ、 ごぼう、だいこん、青菜 | 魚の食べ方 | 611 | 28.7 |
| 22 | 月 | 【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、鶏もも肉、 ブレンヨーグルト、 とうにゅう | 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、 青菜 | 好き嫌いをしないで 残さず食べる | 610 | 25.5 |
| 23 | 火 | わかめうどん もやしのおひたし 明日葉カップケーキ | ○ | れいとううどん、油、さとう、 バター、はくりきこ | 牛乳、とり肉、 あぶらあげ、花かつお 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、 青菜、もやし、レモン、 あしたば粉末 | しせいを良くして 食べる | 601 | 25.9 |
| 24 | 水 | グリーンピースごはん ししゃものから揚げ 春野菜のみそ汁 | ○ | こめ、むぎ、白ごま、 でんぷん、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、 青菜 | よくかんで、 こぼさないように 食べる | 596 | 24.6 |
| 25 | 木 | 練りごまトースト マカロニスープ くだもの(かんきつ類) | ○ | 食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白ごま、 グラニューとう、 じゃがいも、油、マカロニ | 牛乳、とり肉 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 くだもの(かんきつ類) | パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる | 599 | 21.9 |
| 26 | 金 | ごはん 魚の香味焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ | ○ | こめ、むぎ、さとう、 ごま油、でんぷん | 牛乳、さかな、とうふ、 白みそ、たまご | もやし、青菜、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、しめじ、にんにく、長ねぎ | 決められた時間に 食べおわる | 629 | 30.5 |
| 30 | 火 | 変わり親子丼 和風サラダ くだもの(かんきつ類) | ○ | こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、油 | 牛乳、とり肉、 こうやどうふ、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、青菜、つぶコーン、 くだもの(かんきつ類) | くだもの 食べ方 | 679 | 27.0 |

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：係を決めてじょうずに準備・片付けしよう
- ◎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12日(金)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だきますようご協力をお願いします。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。
- ・食事時間は20分くらいです。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。
- ・食事の途中で立ち歩かない、大きな声でしゃべらない。