

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、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいた、 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、でんぶん	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、でんぶん	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、 でんぶん、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。