

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	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ りんご(サンふじ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり、もやし、 つぶコーン、りんご(サンふじ)	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	547	23.9
12	金	【入学・進級のお祝い行事食】 ごはん メバルの西京味噌焼き 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、 いわいなると	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	よくかんで、 こぼさないように 食べる	532	25.6
15	月	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)	食器はていねいに 取り扱う	540	19.5
16	火	練りごまトースト マカロニスープ 樹上完熟甘夏	○	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、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 樹上完熟甘夏	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	526	19.2
17	水	たけのこごはん 赤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、 青な	食器類の配膳の仕方 と片付け方	543	23.1
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりピーズポテト スライスパン缶	○	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、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、スライスパン 缶	めん類の 盛り付け方と 食べ方	559	26.5
19	金	【あまつっこ給食】 ガーリックライス Tandree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、 プレーンヨーグルト、 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	しせいを良くして 食べる	590	23.3
22	月	グリーンピースごはん ニギスのから揚げ 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、 こざかな、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	決められた時間に 食べおわる	536	21.3
23	火	ガーリックトースト ポークビーイズ フルーツポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、 油、 じゃがいも、赤ざらめ、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、パン、おうとう、みかん	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	584	21.0
24	水	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、 こむぎご、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、りんご、キャベツ、 だいこん、つぶコーン	よくかんで、 こぼさないように 食べる	593	18.5
25	木	ごはん アジの南部焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、とうふ、 たまご	もやし、青な、にんじん、 しょうが、玉ねぎ、しめじ	魚の食べ方	620	25.7
26	金	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、 ごま油、白すりごま、 バター、はくりきこ	牛乳、ぶた肉、 さつまあげ、 なまわかめ、たまご、 プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、もやし、レモン	好き嫌いをしないで 残さず食べる	525	22.7
30	火	変わり親子丼 和風サラダ りんご(シナノゴールド)	○	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、青な、つぶコーン、 りんご(シナノゴールド)	おはしの 正しい使い方	620	24.0

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、7-モド、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なる。