

日曜日	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、油、じゃがいも、 ごむぎこ、バター、さとう、 白ごま	牛乳、ぶた肉、 ピザチーズ、 ちょうりょう牛乳、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、りんご、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	541	18.4
12	金	たけのごはん 魚のしょうが風味焼き さわにわん くだもの	○	こめ、さとう、油	牛乳、油あげ、さば、 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、 きよみオレンジ	牛乳の 取り扱い方	532	25.6
15	月	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	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、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	540	19.4
16	火	練りごまトースト マカロニスープ くだもの	○	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、 シェルマカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 みしょうかん	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	534	19.7
17	水	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、 白ごま	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	539	23.9
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの	○	むしちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 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、 ニューサマーオレンジ	めん類の 盛り付け方と 食べ方	552	25.6
19	金	ごはん 魚の南部焼き 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、アカウオ、とうふ、 たまご、なまわかめ	もやし、青な、にんじん、 しょうが、玉ねぎ、しめじ	魚の食べ方	557	27.3
22	月	【入学・進級のお祝いの行事食】 五目ちらし寿司 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま	牛乳、クロムツ、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	544	25.8
23	火	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、 じゃがいも、ごむぎこ、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ベーコン、 ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、かぶ(葉)、しめじ、 きよみオレンジ	くだものの 食べ方	540	21.5
24	水	新グリーンピースごはん 小魚のから揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 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、 なまわかめ	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	535	22.1
25	木	【あまつこ給食】 ガーリックライス タンドリーチキン 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、 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	544	23.0
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、白ごま	牛乳、ぶた肉、 ささかまぼこ、 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	539	23.9
30	火	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、白ごま	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、 みしょうかん	おはしの 正しい使い方	591	24.5

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몬드、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、楽しい学校生活を送れるよう、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。
 - ・好き嫌いをなく、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。