

4月よていこんだてひょう・食育だより

4月の献立 ここがポイント


- ☆1年生は初めての学校給食です。食べ進みのよいメニューを中心に構成しました。
- ☆入学・進級お祝い献立を取り入れました。
- ☆春キャベツ、新じゃが、たけのこ、山菜など旬の食べ物を取り入れました。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みそ汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
7 火	ホットドック	ABCサラダ とうにゅうじたてのやさいスープ	牛乳,豆乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ,にんじん きゅうり,コーン はくさい	パン マカロニ,油 砂糖 じゃがいも	624 kcal 24.6 g 24.6 g 3.5 g	今日から給食が スタートします。 給食のマナーもう 一度確認しよう!
8 水	ごはん	あかうおのサクサクやき かみかみサラダ はるキャベツのみそしる	牛乳 あかうお さきいか あさり,生揚げ	キャベツ,もやし きゅうり,にんじん 玉葱	ごはん ノンエッグマヨ パン粉,油 砂糖	581 kcal 29.3 g 18.2 g 2.1 g	8のつく日は、 歯 の日 です。歯に 関係した メニューに なっています。
9 木	さんさいうどん	かんてんサラダ まっちゃんちョコチップの カップケーキ	牛乳,豚肉 油揚げ,寒天 たまご	にんじん,山菜 だけのこ,はくさい 椎茸,ねぎ 切干大根,きゅうり キャベツ	うどん,ごま油 ごま,小麦粉 バター,チョコ	509 kcal 17.3 g 13.7 g 3.2 g	春にとれる山菜を 使ったうどんです。
10 金	マーボーどん	はるさめサラダ ミルクビーンズ	牛乳,豚肉 豆腐,ハム,大豆 練乳,脱脂粉乳	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,椎茸,たけのこ, キャベツ,きゅうり	ごはん かたくり粉 ごま油 はるさめ 砂糖,油	653 kcal 26.7 g 20.8 g 1.4 g	1年生の給食スタート いよいよ1年生の 給食が始まります。 みんなで楽しく食べましょう。
13 月	おせきはん	はるキャベツのサラダ ささみのレモンに なるとのすましじる	牛乳,鶏肉 チーズ,豆腐 なると	レモン汁,キャベツ ほうれんそう にんじん コーン,えのき	ごはん,甘納豆, かたくり粉,油, 砂糖	634 kcal 28.4 g 18.7 g 2.0 g	入学・進級おめでとう! 今日は入学進級お祝い 献立ですよ。 味わってください!
14 火	コッペパン	とりにくのアンجلس さつまいもサラダ かぶのスープ いちご	牛乳,鶏肉 ハム,大豆	キャベツ,きゅうり にんじん,玉葱 はくさい,かぶ いちご	パン,パン粉 さつまいも ノンエッグマヨ	617 kcal 27.9 g 19.6 g 3.0 g	コッペパンは手 で持って食べます。 しっかり手洗いを しましょう!
15 水	たけのこごはん	さかなのみそづけやき ごまドレサラダ こおりとうふのみそしる	牛乳,豚肉 油揚げ,魚 ソフトチキン わかめ 凍り豆腐	たけのこ,にんじん 椎茸,きぬさや,きゅうり もやし,コーン,玉葱 ごまつな	ごはん,ごま 砂糖,ごま油 じゃがいも	562 kcal 33.1 g 17.3 g 3.0 g	旬のたけのこを使って たけのこごはんを 作ります。 春の味を楽しんで♪
16 木	みそラーメン	かにかまサラダ あおりのポテビーンズ	牛乳,豚肉 かに風味かまぼこ 大豆,あおさ	しょうが,にんにく 玉葱,にんじん,メンマ キャベツ,コーン ごまつな,きゅうり	ラーメン ごま油,砂糖 じゃがいも かたくり粉,油	602 kcal 25.8 g 16.8 g 2.6 g	かにかまサラダには 春キャベツを 使います。やわらかい 食感が特徴です。
17 金	ごはん	ごもくたまご きりほしだいこんのもの あつあげのみそしる	牛乳,豚肉 卵,鶏肉 油揚げ,生揚げ	たけのこ,にんじん きくらげ,ねぎ,切干大根 きぬさや,ごまつな えのき,玉葱	ごはん,油 砂糖	626 kcal 27.4 g 22.3 g 2.0 g	本郷小では、大きな 鉄板で焼いた卵焼き を切り分けています。
20 月	ごはん	こおりとうふとたらのチリソース チキンサラダ しんじゃがのみそしる	牛乳,凍り豆腐 みたら,鶏肉	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり にんじん,コーン,えのき ごまつな,こねぎ	ごはん かたくり粉 米粉,油 ごま油,砂糖 じゃがいも	483 kcal 21.8 g 10.9 g 2.3 g	凍り豆腐とチリソースの 相性はバツグン!! ご飯が進みます♪
21 火	ハニーレモントースト	シャキシャキあえ ミネストローネ いちご	牛乳,大豆 ソフトチキン ソーセージ	レモン汁,キャベツ きゅうり,ごまつな にんじん,玉葱 トマト缶,いちご	パン,ごま油 はちみつ マーガリン じゃがいも 油,砂糖	638 kcal 21.1 g 22.9 g 2.6 g	みんな大好き ハニーレモントースト レモンとはちみつを たっぷり使います。
22 水	ごはん	チーズハンバーグケチャップソース やまうどのサラダ ちゅうかスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 大豆ミート チーズ,ツナ 豆腐,卵	玉葱,うど,キャベツ きゅうり,にんじん しめじ チンゲンツァイ	ごはん,パン粉 ノンエッグマヨ 砂糖,ごま油 かたくり粉	646 kcal 26.9 g 24.9 g 2.0 g	サイコロチーズ を練り込んで 作るハンバーグ です。
23 木	ごもくしめん	おこのみやき ゆかりあえ	牛乳,豚肉 油揚げ,豚肉 いか,えび,卵 かつお節 あおさ,のり	玉葱,にんじん,えのき ほうれんそう,キャベツ 紅しょうが,きゅうり かぶ,ゆかり	しめん,砂糖 かたくり粉 なかいも 小麦粉 ノンエッグマヨ	659 kcal 29.8 g 16.7 g 2.2 g	豚肉、いか、えび、 キャベツ、紅生姜、 長芋と貝だくさん お好み焼きです。

24金	 ホークカレー  つぼづけあえ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉 チーズ ヨーグルト クリーム	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,トマト缶 つぼづけ,きゅうり キャベツ,もも みかん,パイナップル	ごはん,油 じゃがいも 砂糖	640 kcal 20.0 g 19.7 g 2.6 g	 大きなお釜で作るカレーは おいしいですよ♪ 1年間いろんなカレーが 登場します。お楽しみに♪
27月	 わかめおにぎり  とりにくのからあげ スティックやさい ミニトマト かしわもち	牛乳,わかめ 鶏肉	にんにく,しょうが きゅうり,だいこん ミニトマト	ごはん,米粉 かたくり粉 油 かしわもち	672 kcal 26.1 g 17.7 g 2.0 g	 青空給食 ~持ち物~ 大きめのお弁当箱 はし、シート、ふくろ
28火	 フィッシュバーガー  レモンサラダ ぐだくさんわかめスープ	牛乳,魚,卵 わかめ,豆腐	玉葱,レモン汁 キャベツ,はくさい にんじん,えのき チンゲンツァイ,ねぎ	パン,小麦粉 パン粉,油 ノンエッグマヨ 砂糖	627 kcal 29.3 g 23.3 g 3.0 g	 大きな口を開けて前歯で しっかりかみ切り奥歯で よくかみましょう。
30木	 かいせんタンメン  ちゅうかあえ げんきヨーグルト	牛乳,豚肉 あさり,いか えび,ツナ ヨーグルト	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,キャベツ,コーン チンゲンツァイ,切干大根 もやし,きゅうり	タンメン 油,ごま油 砂糖,ごま	604 kcal 26.5 g 15.2 g 2.4 g	 あさり、いか、えびの 他に9種類の食材が 入る具だくさんな タンメンです。

*献立は、都合により変更することがあります。

☆月の平均栄養価は、エネルギー610kcal、たんぱく質26.0g、脂質19.0g、塩分2.5gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関する献立の日に  かみじょう君がいます。

4月の食育目標は「マナーを守って楽しく食事をしよう。」です。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。



汁物は、下の方に貝があることが多いので、底を置くかき混ぜながら盛り付けよう。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食室メンバー紹介



1年間
よろしく
お願いします。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

