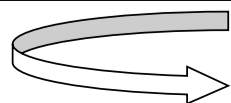


今月の食育目標：給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
8	月		麦ご飯					米	麦	823kcal 30.6g 24%	幼稚園なし	
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油			
			オレンジゼリー				みかん果汁	砂糖				
9	火		麦ご飯					米	麦	725kcal 35.4g 25%	幼稚園なし	
			鮭の塩焼き	塩鮭								
			野菜のごま和え			小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	練りごま ごま			
10	水		麦ご飯					米	麦	787kcal 31.7g 23%		
			肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油			
			黒はんぺんのフライ	黒はんぺん(さば) 卵				小麦粉 パン粉	油			
11	木		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根			807kcal 36.1g 29%		
			黒糖ロールパン					パン 黒糖				
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム			
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ 枝豆 レモン果汁	砂糖				
12	金		オレンジ							810kcal 37.5g 21%	進級進学 お祝い メニュー	
			お赤飯	小豆				もち米 うるち米				
			ごま塩					てんぷん	ごま			
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが					
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油			
			かき玉汁	豆腐 卵			玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉				
15	月		ストロベリーカスタードタルト	卵	乳製品		いちご(※加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン	779kcal 33.0g 24%		
			ソフト麺					麺				
			ミートソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 クリームチーズ バター			
			コールスローサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油			
16	火		オレンジ							763kcal 36.9g 26%	北小なし	
			わかめご飯		炊き込みわかめ			米	麦			
			さばのごま焼き	さば			葉ねぎ にんにく		ごま			
			野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	もやし キャベツ					
17	水		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも		766kcal 33.4g 27%		
			玄米パン					パン 玄米チップ				
			鶏肉のトマトクリームソースがけ	鶏肉		トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター 生クリーム			
18	木		野菜スープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ		油	831kcal 30.9g 30%	パースティ 給食	
			バナナ				バナナ					
			麦ご飯					米	麦			
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
19	金		じゃがいもの中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油	744kcal 34.3g 24%		
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト							
			さくらご飯					米	麦			
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油			
			野菜の磯辺和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ					
			若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ					



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	月	麦	麦ご飯					米 麦		814kcal 33.7g 25%	南小なし
			いわしのかば焼き	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			春雨の甘酢和え	ハム		小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖			
			キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
23	火	麦	麦ご飯					米 麦		758kcal 33.3g 24%	
			ビビンバの具	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	油 ごま油		
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉	油		
			卵とアスパラのスープ	卵		アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	片栗粉			
24	水	麦	食パン					パン		706kcal 33.8g 30%	幼稚園なし
			いちごジャム				いちご(※加熱済)	砂糖			
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			チンゲン菜とベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜	キャベツ		油		
			コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ コーン缶	米 砂糖	バター		
25	木	麦	麦ご飯					米 麦		850kcal 40.7g 19%	端午の節句 メニュー
			鯖の照り焼き/大根おろし	鯖			しょうが 大根				
			鶏肉とたけのこの煮物	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			キャベツとおふのみそ汁	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
			かしわもち	小豆				うるち米 砂糖 米粉			
26	金	麦	さくらご飯					米 麦		845kcal 31.2g 29%	北小なし
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			キャベツのごま酢和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油		

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

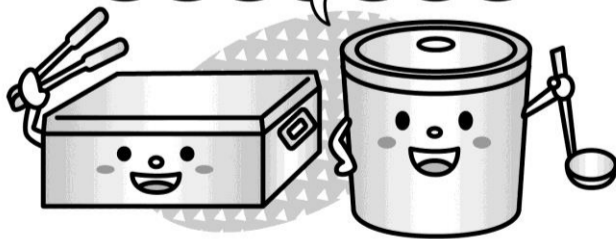


入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。
1年間よろしくお願ひいたします。

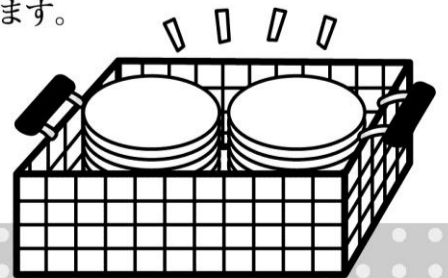


おいしい給食をお届けします



食器は大切に扱きましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。
片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようお願いいたします。



春に美味しい野菜

