

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のとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分-(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	木	☒	縦割りロールパン		脱脂粉乳			パン		804kcal 33.6g 24%	幼稚園なし	
			フランクフルト	フランクフルトソーセージ		トマト(加熱済)		砂糖				
			和風ポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ		油			
			フルーツ白玉				パイン・みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉団子				
9	金	☒	麦ご飯					米 麦		807kcal 32.5g 24%		
			豚肉丼の具	豚肉 さつまいも		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 片栗粉	油			
			大豆とさつまいもの揚げ煮	大豆 豆乳				さつまいも 砂糖 片栗粉	油 ごま			
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ たまねぎ					
12	月	☒	麦ご飯					米 麦		775kcal 32.3g 24%		
			ひじきご飯の具	鶏肉 油揚げ	ひじき	グリーンピース にんじん		砂糖	油			
			あじ松葉フライ	あじ				小麦粉 パン粉	油			
			鶏団子汁	鶏つくね みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ		さといも			
静岡みかんゼリー				みかん果汁(*加熱済)	水あめ 砂糖							
13	火	☒	パプリカライス					米 麦		808kcal 31.5g 21%		
			ポークストロガノフ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム		油			
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 春雨	ごま油 ごま			
			バナナ				バナナ					
14	水	☒	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		800kcal 31.8g 26%		
			パンプキンシチュー	ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ		にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム		油			
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油			
			フルーツのいちごソース				いちご・パイン・みかん (全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コーンスターチ				
15	木	☒	麦ご飯					米 麦		752kcal 30.6g 32%		
			ガバオライス	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ たけのこ レモン果汁(加熱済)	砂糖 片栗粉	油			
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油			
			野菜のカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ えのき キャベツ	コーンスターチ	油			
16	金	☒	お茶ご飯					せん茶	米 麦	843kcal 39.0g 26%		
			さわらの変わり揚げ	さわら				しょうが	片栗粉 小麦粉			油
			豆じゃが	豚肉 大豆		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	油			
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ					
			ミニトマト			ミニトマト						
19	月	☒	麦ご飯					米 麦		739kcal 34.0g 19%		
			焼きさつまいも	さつまいも					油			
			マーボー大根	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ だいこん	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			豆乳豚汁	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん 根深ねぎ		さといも ごま油			
			オレンジ				オレンジ					
20	火	☒	さくらご飯					米 麦		747kcal 2.98g 25%		
			卵焼き	卵 ベーコン		いんげん		砂糖				
			梅こぶあえ		塩こんぶ	こまつな にんじん	だいこん きゅうり 梅ペースト(加熱済) しょうが	砂糖	ごま			
			豆乳団子のすまし汁	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん みつば	ごぼう しめじ					
			ミニ青りんごゼリー				りんご果汁(加熱済)	砂糖 水あめ				
21	水	☒	麦ご飯					米 麦		840kcal 36.4g 24%		
			さばのみそ煮	さば みそ				しょうが	砂糖			
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	春雨	ごま油 油			
			じゃが芋と玉葱のみそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				
			ミニトマト			ミニトマト						

➡ 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のとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1材料-(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 木	☑	ミニマーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	814kcal 30.3g 37%	進級進学 お祝い メニュー
		和風ハンバーグ	豚肉 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
		フレンチポテト		青のり			じゃがいも	油		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト(加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	シェルマカロニ	油		
		お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご いちご果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ	油脂		
23 金	☑	ゆかりご飯				ゆかり粉(加熱済)	米		791kcal 34.1g 22%	長岡南小学校 なし
		チキンカツみそだれ	鶏肉 豆乳 みそ				パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		
		こんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
		すまし汁		わかめ		えのき しめじ	焼きふ			
		乳酸菌飲料		アシドミルク						
26 月	☑	うどん					うどん		724kcal 38.2g 18%	
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ	砂糖			
		肉団子のコーン蒸し	豚肉 鶏肉			干しいたけ 根深ねぎ しょうが コーン	コーンスターチ 片栗粉	ごま油		
		ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
27 火	☑	麦ご飯					米 麦		829kcal 27.5g 24%	
		ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご(加熱済)	砂糖 はちみつ じゃがいも	油		
		ほうれん草のツナあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(加熱済)	砂糖	えごま油		
		ルナプリン		脱脂粉乳			砂糖 カラメルソース	油		
28 水	☑	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご(加熱済)	パン		776kcal 32.1g 27%	
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
		オレンジ				オレンジ				
29 木		昭和の日								
30 金	☑	麦ご飯					米 麦		757kcal 28.8g 22%	端午の節句 メニュー
		マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		切干大根の中華サラダ	焼き豚		にんじん こまつな	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油		
		かしわもち	小豆				うるち米 砂糖 米粉			

※ 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動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

## 給食だよ!



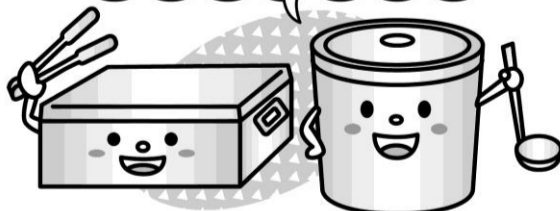
## 入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新生活を迎えて、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、睡眠をきちんとす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。



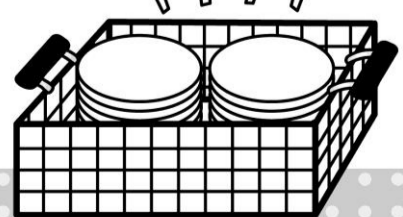
おいしい給食をお届けします



## 食器は大切に扱しましょう

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。



担当: 管理栄養士 吉野由美子

## 春に美味しい野菜

