

4月こんだてひょう

4月の給食の目標
給食の準備をきちんとしよう



日・曜	こんだて 献立 主食・汁・主菜・副菜	あか ちにく ほね 血や肉、骨をつくる		みどり からだ ちようし とどの 体の調子を整える		きいろ エネルギー エネルギー源		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとち 一口メモ		
		たんぱく質		無機質		炭水化物				脂質	
		にく きかな たまご たいず 肉 魚 卵 大豆	ぎゆうにゆう こぎかな かいもう 牛乳 小魚 海藻	いろ 色のこい野菜	ほか やさい その他の野菜・果物	こめ むぎ 米 麦 さとう	あぶら 油			あぶら 油	あぶら 油
5金	そぼろ丼 とりにく こおりどうふ だいず			にんじん	えだまめ しょうが	こめ ぎ 米 麦 さとう	あぶら 油	589 kcal	しんねんど きゆうしよくはじ 新年度の給食が始まりました！ クラスのお友達と きゆうしよく きゆうしよく 協力して給食の準備を しましょう。		
	あぶらあげ 油揚げと菜花のみそ汁	あぶらあげ みそ	にぼし こんぶ	なばな	たまねぎ だいこん えのきたけ			27.9 g			
	かいもう 海藻サラダ	ハム	かいもう 海藻	にんじん みずな	キャベツ レタス		ごま ごま油	21.2 g 2.6 g			
8月	むぎ 麦ごはん					こめ ぎ 米 麦		599 kcal	きゆうしよく みじたく 給食の身支度をきちんと して気持ちのよい給食の じかん 時間にしましょう		
	まーぼーどう 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん いら	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら ごま油	24.4 g			
	はるさめ 春雨サラダ	ハム		にんじん ほうれんそう	キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごま油	19.6 g			
9火	ごもく 五目うどん	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なた	こんぶ	にんじん	しめじ たまねぎ もやし はくさい だいこん	うどん		600 kcal	ちやくぽいんと ☑帽子の中に髪の毛が はい 入っている ☑鼻でマスクをしてい る ☑給食着のボタンをきち んと留めている		
	じゃがいもチーズ焼き	ベーコン	チーズ			じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	26.1 g			
	かんてん 寒天サラダ	ハム	かんてん 寒天	にんじん みずな	レタス キャベツ	さとう	ごま油 ごま	20.7 g			
10水	むぎ 麦ごはん					こめ ぎ 米 麦		651 kcal			
	とんじる 豚汁	みそ ぶたにく あぶらあげ	にぼし こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにやく	ごま油	29.3 g			
	かじき かじき	フーライかじき			しょうが	かたくりこ こめこ	あぶら 油	23.7 g			
11木	おおか おおかマヨあえ	かつおぶし		にんじん みずな	キャベツ ホールコーン もやし		ノンエッグマヨ ネーズ	2.4 g	きゆうしよく 給食のパンはパン皿に置 きましょう。食べる時 は、ひとりで食べられる大 きさにちぎって食べま す。		
	ロールパン					ロールパン		583 kcal			
	はる 春キャベツとコーンのスープ			にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン だいこん		あぶら 油	26.6 g			
12金	おあじ おあじの塩こうじ焼き	おおあじ						562 kcal	にゅうがく 入学・進級お祝い献立 クラスのお友達や先生と にゅうがく 入学・進級できたことを お祝いしましょう♪		
	すまし汁	かつおぶし とうふ	こんぶ	みつば	はくさい しめじ	ふ		28.4 g			
	ツナあえ	ツナ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし			16.5 g			
15月	ふわふわ卵丼	かつおぶし とりにく たまご	こんぶ	にんじん さやえんどう	たまねぎ しめじ	こめ ぎ 米 麦 さとう ぶ		575 kcal	ふわふわ卵丼のふわふわ の正体は「ふ」です。 「ふ」はパンと同じ小麦 粉からできる食べ物で す。		
	き 切り干し大根の ごまネーズサラダ	ハム		にんじん こまつな	き 切り干しだいこん キャベツ	ノンエッグマヨ ネーズ すりごま		24.0 g 18.8 g			
	きよみ 清見オレンジ				きよみ 清見オレンジ			2.2 g			
16火	スパゲッティ ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	スパゲッティ こめこ	あぶら 油	558 kcal	ふゆ 冬から春にかけて、大き な柑橘（みかんの仲間） が出来ます。上手にか 皮をむいて、おいしく食 べてください。		
	かいもう ツナと海藻のサラダ	ツナ	かいもう 海藻	みずな	レタス キャベツ		あぶら ごま油	26.1 g			
	サンフルーツ				サンフルーツ			17.9 g 3.4 g			
17水	むぎ 麦ごはん					こめ ぎ 米 麦		609 kcal	ただ、正しい食器の置き方が できているかな？ 		
	たいこん 大根と小松菜のみそ汁	こおりどうふ みそ	にぼし こんぶ	こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ はくさい えのきたけ			22.8 g			
	とり 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ	とりにく			にんにく	じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	あぶら 油	20.2 g			
18木	すのもの わかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		2.5 g	コッペパンに切れ込みが はい 入っているの、フラン クフルトをはさんでホッ トドックにしましょう。		
	セルフホットドック	フランクフルト				コッペパン さとう		611 kcal			
	はるやさい 春野菜のポトフ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		26.1 g			
ごぼうサラダ	ツナ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう ホールコーン		さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごま油	26.6 g 3.6 g			

4月の平均栄養量 エネルギー：603kcal たんぱく質：25.6g 脂質：21.1g 食塩相当量：2.8g

※都合により、献立の内容が変更になることがあります。※牛乳は毎日つきます。

4月こんだてひょう

4月の給食の目標
給食の準備をきちんとしよう



日・曜	こんだて 献立 主食・汁・主菜・副菜	あか ちにく ほね 血や肉、骨をつくる		みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える		きいろ げん エネルギー源		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとち 一口メモ
		たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
19金	もち麦ごはん かきたま汁 厚揚げのそぼろあんかけ 磯あえ							606 kcal 28.8 g 19.9 g 2.8 g	たまごまいようか たかか かんぱい 卵は栄養価が高く、完全 栄養食品といわれ、世界 中で食べられています。
22月	チキンライス ぶたにく こんぶ 豚肉と昆布のスープ ジャーマンポテト みしょうかん 美生柑							584 kcal 23.3 g 17.7 g 2.6 g	ジャーマンとは「ドイツ の」という意味があり、 ジャーマンポテトはドイツ 風のじゃがいも料理で す。
23火	みそラーメン カリカリポテトサラダ やまがた 山形りんごゼリー							580 kcal 22.5 g 18.9 g 3.0 g	やまがた 山形りんごゼリーは山形 村の「ふじ」というりん ごをしぼって作ったりん ごジュースを使って作り ます。
24水	もち麦ごはん 新たまねぎのみそ汁 まんだいのかりん揚げ なばな 菜花のあえもの							626 kcal 29.8 g 21.1 g 2.8 g	かりん揚げは「かりん 糖」というお菓子に似て いることから、この名前 がついたと言われていま す。
25木	はちみつレモン トースト コーンシチュー グリーンサラダ カラマンダリン							655 kcal 20.5 g 26.1 g 2.5 g	はちみつはミツバチが花 の蜜を集めた花の中に集めて 作ったものです。ハチが 蜜を集めた花の種類や時 期、場所によって色や味 が違います。
26金	ポークカレー なつ 夏みかんサラダ							644 kcal 20.1 g 24.2 g 2.3 g	きゅうやく 給食のカレーはルーも手 作り！何種類ものスパイ スをまぜて作ります。
30火	しろ 白ごまタンタンうどん まぜっごサラダ みそパン							611 kcal 28.0 g 21.7 g 3.8 g	ながのけん 長野県では昔からお祝い のときには「みそパン」 を食べる風習がありま す。
4月の平均栄養量								エネルギー：603kcal たんぱく質：25.6g 脂質：21.1g 食塩相当量：2.8g	

※都合により、献立の内容が変更になることがあります。※牛乳は毎日つきます。

冬から春にかけて様々な種類の柑橘（みかんの仲間）がお店に出回ります。大きな柑橘を上手においしく味わって食べましょう！

大きなかんきつ（みかんのなかま）の食べかた

- ①あついかわをはすず。
- ②ふさごとに分ける。
※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぶりです。
- ③おやゆびとひとさしゆびのつめをつかって、切りこみを入れる。
- ④★じるしのところに、切りこみが入りました。
- ⑤りょう手をつかって、切りこみを広げます。
- ⑥うすかわの中から、きいろいなかみをだして、「ぱくっ」と食べます。

食事とマナー

4月は入学、進級など新しい生活が始まります。クラスの仲間と楽しく食べるためにも、食事のマナーをあらためて意識しましょう。マナーの基本は人をいやな気持ちにさせず、お互いに気持ちよく過ごすこと。給食当番でマスクを外していたり、髪が帽子から出ていたりすることはありますか？ 食べるときの姿勢はどうですか？ 騒いだり、口を開けたりしたまま食べていやな音を出していませんか。そして食事の前と後に、きちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？ 新しい学年のはじめにしっかりと点検しておきましょう。