

日	曜日	行事	こんだて しゅじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ちやほね、にくを つくるもの	ねつやちらに なるもの	からだのちようしを とどのえるもの	えいようか
22	か		ソースやきそば ちゅうかたまごスープ かぼちゃのつつみあげ ぎゅうにゅう	ぶた あおのり かつおぶし とうふ たまご しろはなまめ どうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん なたねあぶら さとう でんぶ ごぼう ごま きつぎのめ ゐさめ なたねあぶら	キャベツ にんじん もやし しょうが こまつな きくらげ かぼちゃ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.6 g
23	すい		ターメリックライス チリコンカンライス(ソース) くきわかめのツナサラダ しろいんげんまめのパンケーキ ぎゅうにゅう	ぶた だいず ツナ くきわかめ たまご どうにゅう しろはなまめ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら なたねあぶら さとう ごま ごぼう きんぎょ じきぶろ なたねあぶら マーブルシロップ ふんどう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.5 g
24	もく		ごはん だいずのいそに ちぐさあえ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	だいず とり ひじき なまあげ さばぶし ハム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こんにやく じゃがいも さとう はるさめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう もやし あかピーマン オレンジ	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
25	きん	旬 たけのこ	たけのこごはん めばるのたつたあげ おかがあえ かぶのみそしる ぎゅうにゅう	かつおぶし とり あぶらあげ めばる とり かつおぶし なまあげ さばぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こめ こなたねあぶら さとう さとう	たけのこ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし みつば かぶ かぶのほ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g
28	げつ		ピリからごぼうごはん あじバーグのおろしがけ もずくわふうスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶた あじ とり ぶた おから げんえんみそ もずく とり とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう ごま ながいも だんごん さとう なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はなねぎ こまつな たけのこ はなねぎ バナナ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.4 g
30	すい	旬 たけのこ	ごはん にくみそひじきどん ぎせいでうふ わかたけじる ぎゅうにゅう	ぶた ひじき げんえんみそ とり とうふ たまご とうふ わかめ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら しらす さとう なたねあぶら さとう なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ えのきたけ こまつな	エネルギー 768 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g



4月栄養価の平均値	
エネルギー	752 kcal
たんぱく質	31.8 g
脂質	26.0 g
食塩相当量	2.4 g



えほん　で　りょうり　きゅうしょく　あじ　しょく　たい　きょうみ　どくしょ　おや　き　も　たいせつ
絵本などに出てくる料理を給食で味わいます。食に対する興味や、読書に親しむ気持ちを大切にします。

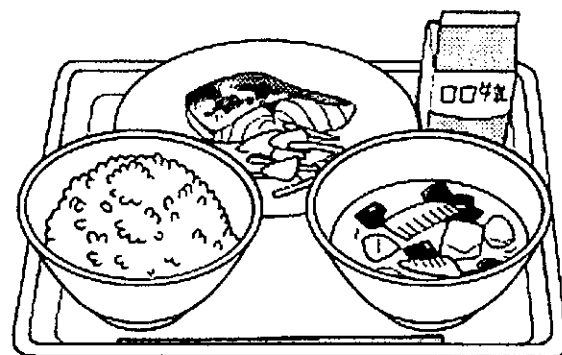


給食だより 4月

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。
今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

おいしい 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

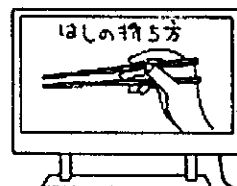
4月 2024年



教材です！

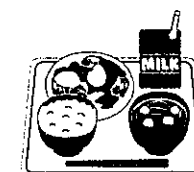
給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



【給食レシピ】

みそポテト



<材料> 約4人分

じゃがいも 320g

米粉	30g
水	35g
揚げ油	適宜
みそ	25g (小さじ4)
砂糖	16g (小さじ5)
みりん	8g (小さじ1.5)
水	12g (小さじ2.5)

<作り方>

- ①じゃがいもを2～3cm角に切り、水にさらす
- ②じゃがいもを蒸す
- ③みそ～水を合わせて加熱し、たれを作る
- ④米粉と水をといて衣にし、じゃがいもに衣をつけて油で揚げる
- ⑤揚げた芋にみそダレを絡める



給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

□下痢はしていない



□発熱、腹痛、おう吐はしていない



□衛生的な服装をしている



□手をきれいに洗った

