

4月のよていこんだてひょう



千葉市立幕張小学校

日曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー			
		きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	Kcal	たんぱく質 g	しじょう g	えんぶん g
					きゅうしょくひとくちメモ			
10月	ごはん 牛乳 にくじゃがに もやしのごまドレッシングあえ ひじきのてづくりふりかけ りんご	こめ じゃがいも あぶら ごま あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ えだまめ にんじん もやし こまつな えのきだけ にんじん	600	24.5	15.4	2.0
12水	フレンチトースト 牛乳 まめとトマトのペンネ コーンポテト バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマト こまつな にんにく とうもろこし バナナ	661	27.5	18.4	2
13木	たけのごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき かきたまじる オレンジ	アルファかまい もちこめ あぶら ごま こめこ	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう さわら たまご なまあげ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ こまつな にんじん なら たまねぎ オレンジ	602	34.2	25.5	2.4
14金	ごはん 牛乳 なまあげのしおあんかけ だいずとじゃこのいりに キャベツたっぷりごまとんじる りんご	こめ あぶら こめこ でんぷん ごま じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいず ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ ねぎ こまつな にんじん えのきだけ りんご	663	31.6	25.2	1.7
17月	ごはん 牛乳 ポークカレー だいずのごましょうゆあえ おいわいゼリー	こめ ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご にんじん もやし こまつな えのきだけ いちご	604	21.1	16.0	1.6
18火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ きりほしだいこんのカレーいため いそかあえ オレンジ	こめ あぶら こめこ こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん えだまめ はくさい こまつな にんじん もやし オレンジ	612	24.7	22.2	1.5
19水	こくとうパン 牛乳 コーンシチュー さんしょくあえ ひとくちチーズ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン じゃがいも なまクリーム こめこ ごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし パセリ キャベツ こまつな にんじん もやし バナナ	643	25.5	20.1	1.9
20木	ごはん 牛乳 さばのみそに はるのきんぴら ゆでキャベツのドレッシングあえ りんご	こめ ごま あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば だいず	しょうが ねぎ うど ごぼう にんじん れんこん キャベツ こまつな にんじん もやし しめじ ねぎ しょうが りんご	658	23.4	25.1	2.4
21金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくとれんこんのあげに エコふりかけ さやえんどうのみそしる オレンジ	むぎ こめ あぶら こめこ でんぷん ごま ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ かつおぶし あぶらあげ	れんこん しょうが だいこん にんじん こまつな さやえんどう ねぎ たまねぎ オレンジ	649	25.2	22.2	2.3
24月	ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき ごまみそあえ あげじゃがいもとだいずのごまがらめ りんご	こめ でんぷん ごま あぶら じゃがいも ごま でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ だいず	しょうが もやし こまつな キャベツ にんじん りんご	642	27.9	20.1	1.4
25火	こくとうパン 牛乳 はるのポトフ だいずととりにくのケチャップいため バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン じゃがいも あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく だいず	さやえんどう たまねぎ にんじん キャベツ かぶ こまつな たまねぎ にんじん しょうが ビーマン トマト バナナ	653	28.4	20.9	2
26水	むぎいりごはん 牛乳 なまあげのそぼろに キャベツのごまあえ あじつけのり りんご	むぎいりごはん でんぷん あぶら ごま あぶら あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず うすらたまご のり	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん こまつな もやし とうもろこし キャベツ りんご	614	25.4	20.5	1.7

<保護者の皆様へお願い ご協力をお願いいたします>
給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロン(殺菌等のため)をお願いします。また、ボタンの緩みやほころび等がありましたら、補修していただくと助かります。

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g
			きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	きゆうしょくひとくちメモ			
27	木	ピザトースト 牛乳 ワントンスープ スパイシージャーマンポテト バナナ	パン	ベーコン チーズ レンズまめ	たまねぎ トマト ピーマン どうもろこし	658	27.3	23.3	2.4
				ぎゆうにゆう		じゃがいもの旬は年2回ほどあります。水分が多い、みずみずしい新じゃがいもの季節は春から初夏にかけてです。新じゃがいもの味を楽しみましょう。			
			ワントン あぶら ごま	ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ しょうが ねぎ こまつな				
			じゃがいも あぶら	ウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ バナナ				
28	金	ごはん 牛乳 しろみざかなのあまからあげ とうふそぼろ ぐたくさんみそしる りんご	ごはん			621	27.7	17.9	1.9
				ぎゆうにゆう		給食ではいろいろな魚が登場します。今日の魚はメルルーサという白身魚です。魚臭さが少なく食べやすいです。ごはんと一緒に食べるとさらにおいしいです。			
			あぶら こめこ こむぎこ ごま	メルルーサ					
			ごま	とりにく おから とうふ	さやいんげん				
			じゃがいも	あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ しめじ りんご				
今月の平均値 本校の基準値						634	26.7	20.9	1.9
						665	21.6~33.2	14.8~22.2	1.9

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

給食だより 4月号



子どもたちの元気な声とともに新学期がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい環境で、期待に胸をふくらませていることでしょう。1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長できるように給食や食育を通して応援していきたいと思えます。今年度もよろしくお願いたします。

給食がはじまります！給食で気をつけたいことは・・・？

*** 事前にトイレをすませます。せっけんでよく手を洗ってから席につきまよう。**
食事中に立ち歩かないようにトイレに行っておきます。食事の前の手洗いは、かぜや食中毒を防ぐためにとても大切です。

*** 給食当番の人は白衣とマスクをきちんと身につけまよう。**
クラスみんなが食べる物を扱っているという自覚を持ち、衛生に気をつけ、安全に給食当番の仕事をしまよう。ハンカチを毎日持ってきます。爪が伸びていませんか？

*** 配ぜんを待つ人たちは・・・？**
静かに食事の準備をしよう。また、給食当番や給食係に協力して、早く「いただきます」ができるようにします。

*** 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりまよう。**
食べ物となった植物や動物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。

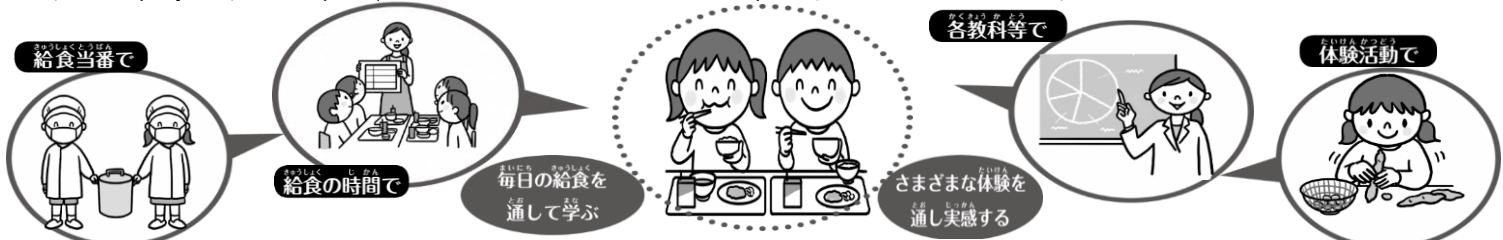
*** 苦手なものや初めてのものでも、挑戦して味わってみまよう。**
子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。

*** 「おしりピタン せなかピン！」「ニコニコ、モグモグ！」**
背すじは伸びているかな？周りの友だちと楽しく食べているかな？しっかりよく噛んで食べているかな？

*** 主食(ごはん)とおかずを交互に食べまよう。**
料理とごはんの味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。味の変化を感じながら食べるので、ゆっくりよくかんで食べることに繋がります。

*** 片付けもきちんとしまよう。**
調理員さんが気持ちよく片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しまよう。お皿を雑に扱っていませんか？特に片づけるときは優しく、ていねいに置ましよう。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！ ～給食を通してたくさんのお話を学びまよう～



4月のめあて 当番・係の仕事に協力まよう！

* 温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちに食べられるように素早ましよう。