

4月きゅうしょくこんだてよていひょう

ZAP O BEINING & BEINET

4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

いよいよ新年度がスタートしました。新しい学年、何をするにも健康が一番です。好き嫌いをせずに1日3回の食事をしっかりとり、よく体を動かし、十分睡眠をとって、元気な体を作っていきましょう。

東曽野木小学校

700	(の準備をきらんとしょ	つて、兀気な	な体を作っていきましょう。			東曽野木小学校				
日 (曜)	こんだて	あかのし。 からだを			きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		えいようか 栄養価	
10(水)	マーボーライス	とうふ ぶたに く みそ だい ずミート		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	C5	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバン ジャン がらスープ さけ オイスター ソース	エネルギー 601 kcal	
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 26.5 g	
	もやしのナムル			さとう	ごま ごまあぶら	こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ す ラー ゆ	脂質 20.0 g	
	ミルクデザート ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.2 g	
	ごはん			こめ					エネルギー kcal	
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 g	
11(木)	カレイのなんばんづけ	カレイ		さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さけ しちみとうがらし	脂質 g	
	ごまネーズあえ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう	すりごま ノン エッグマヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 g	
« 1	年生給食開始》									
	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレールウ チャツネ あかワイン ト	エネルギー 644 kcal	
4.0	(ごはん)			こめ				マトケチャップ	たんぱく質 21.0 g	
12 (金)	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 18.1 g	
	いちご						いちご		食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー 596 kcal	
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやい んげん	たまねぎ しらたき	みりん しお しょ うゆ		
15 (月)	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 17.1 g	
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				0 % 3/3			
	ごはん もずくのかきたまみそ	とうふ たまご	おきなわもず	こめ					エネルギー 601 kcal	
16	しる さけそぼろ	みそ さけ	<		ごま		ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 24.4 g 脂質 20.4 g	
(火)					あげあぶら	にんじん さやい	ごぼう つきこん	しょうゆ みりん		
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら ごま	んげん	にゃく	しちみとうがらし	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう パプリカライス		ぎゅうにゅう	こめ	あぶら			.v	エネルギー 560 kcal	
47	とりにくのクリーム ソース	とりにく ショ ルダーベーコン	こなチーズぎゅうにゅう	(%)	ホワイトルウ あぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	パプリカ がらスープ しお こしょう しろワイ	たんぱく質 18.1 g	
	ン ヘ ツナとブロッコリーの サラダ	ツナ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ ホール	す しお こしょう	脂質 15.0 g	
	みかんジュース						みかん		食塩相当量 1.6 g	
	ごはん			こめ					エネルギー 605 kcal	
18	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ み そ		じゃがいも			ねぎ キャベツ	にぼし	たんぱく質 23.6 g	
(木)	チキンたれカツ	とりにく		さとう パンこ こ めこ でんぷん	あげあぶら			しお こしょう しょうゆ さけ み りん	脂質 18.3 g	
	コーンいりおひたし		1.00			こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g	
-	<u>ぎゅうにゅう</u> ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー 618 kcal	
	かきたまじる	たまご とうふ		でんぷん		こまつな にんじん	ねぎ	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質 27.5 g	
	-	たら		パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお こしょう	脂質 21.3 g	
(金)	きりぼしだいこんのや きそばソース	ぶたにく	あおのり	あぶら		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	ソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	たけのこごはん	あぶらあげ		こめ さとう		にんじん	たけのこ	けずりぶし さけ しょうゆ	エネルギー 569 kcal	
22 (月)	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 23.6 g	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			しお みりん こん ぶだし けずりぶし す	脂質 21.2 g	
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド アーモンドこ	こまつな	キャベツ きりぼし だいこん	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

\Box	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	えいようか	
(曜)	Chile					からだのちょう	しをととのえる	など	えいようか 栄養価	
23 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	634 kcal
	みそわんたんスープ	ぶたにく なる と みそ		わんたん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ しち みとうがらし	たんぱく質	23.5 g
	はるまき	ぶたにく		さとう でんぷん こ むぎこ こめこ	あぶら あげあ ぶら ごまあぶ ら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	チキンエキス オイ スターソース しょ うゆ こしょう し お	脂質	22.9 g
	しおもみ				ごま		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24	ごはん			こめ					エネルギー	609 kcal
	はるやさいのにもの	ぶたにく かま ぼこ がんもど き		じゃがいも さとう		にんじん	ごぼう たけのこ ふき こんにゃく	しょうゆ みりん にぼし	たんぱく質	31.1 g
(水)	ますのしおこうじやき	ます						しおこうじ しお	脂質	19.1 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま す りごま	にんじん こまつ な	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	アップルチップパン			こめこパン	さとう		りんご		エネルギー	660 kcal
25 (木)	わかめスープ	とりにく とう ふ	わかめ	はるさめ	ごま ごまあ ぶら		えのきたけ	がらスープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質	29.0 g
	ハンバーグのケチャッ プに	とりにく ぶた にく		でんぷん さとう	ぎゅうし		たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ ソース あかワイン しお こしょう	脂質	24.0 g
	ビーンズサラダ	だいず		じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん	きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	3.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	606 kcal
	ごもくじる	あつあげ				にんじん こまつ な	えのきたけ ねぎ しらたき	けずりぶし さけ しょうゆ しお	たんぱく質	22.2 g
26 (金)	さばのたつたあげ	さば		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質	26.1 g
	ちぐさあえ	たまご				ほうれんそう に んじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
()()	ごはん			こめ					エネルギー	620 kcal
	はるやさいじる	あぶらあげ み そ		じゃがいも		にんじん さやえ んどう	かぶ ごぼう	にぼし	たんぱく質	25.4 g
	とりにくとだいずのご まがらめ	だいず とりに く		でんぷん さとう	あげあぶら ごま		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	19.5 g
	いちごゼリー				さとう		いちご		食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています・・・・



栄養バランス 食品の種類 や特徴

食料の生産

流通・消費

感謝の心ら





● 給食当番活動を通して学ぶこと・・・

たまた。 こうたいせい きゅうしょく じゅんび はいぜん をかたづ 給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなど を行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕 と、責任をもって役割りを果たすこと、協力して仕事をするこ となどを繋びます。

みんなで協力して、楽しく学べる給食時間に しましょう。



毎月、献立予定表と食育だよりを発行 します。今年度も食育の観点から、さま ざまな給食行事、行事食や旬の食材を取 り入れた献立をなどを提供していきます。 ぜひご家庭でも話題にしてください。

尚、献立予定表には、使用する主な材料 名を示してあります。新たにアレルギー 等の心配がある場合は、担任までお知ら せください。



の白衣

給食当番の白衣は、その週の 当番の児童が週末にご家庭に持 ち帰ります。お手数ですが、洗 濯と滅菌のためのアイロンがけ を行って、週明けに学校に持た せてくださるようお願いいたし ます。

給食の停止と返釜について

病気などの理由で10食以上連続して給食を食べな いことがわかっている場合には、給食費を精算して返 金いたします。担任を通してご連絡ください。

そのほか

給食では全員で配ぜんの準備・後片付けをします。ご 家庭でもぜひ行わせてください。買い物や料理もできる 範囲でお手伝いさせてあげてください。

