



献立予定表



R6.4.5

日	曜日	メニュー	赤 血や肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質
8日	月	からあげ 添え野菜 ゼリー しゅうまい ナムル ごはん(味付けのり)	鶏肉 魚肉 ミンチ	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	たまねぎ ブロッコリー にんじん チンゲン菜 もやし のり	高学年 584 kcal 21.1 g 低学年 552 kcal 20.4 g
10日	水	白身魚天 かぼちゃ天 ちくわ天 ブロッコリーのコンソメ煮 揚げだし豆腐 天つゆ ミートボール ごはん	白身魚 豆腐 ミンチ 魚肉	米 油 小麦粉 片栗粉	かぼちゃ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ	高学年 582 kcal 21.3 g 低学年 550 kcal 20.6 g
11日	木	とんかつ(とんかつソース) 千切りキャベツ(胡麻ドレ) 玉子焼き ひじき煮 大根のこってり煮 ごはん	豚肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	ひじき にんじん いんげん 大根 キャベツ	高学年 583 kcal 21.4 g 低学年 551 kcal 20.7 g
12日	金	ハンバーグ れんこんチップス ごはん 添え野菜 チーズ	ミンチ チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ブロッコリー にんじん たまねぎ れんこん	高学年 580 kcal 22.0 g 低学年 548 kcal 21.3 g
15日	月	ミニチキンステーキ 切干大根のサラダ ごはん いんげんのソテー ごぼう煮	鶏肉	米 油 ごま 小麦粉 ごまドレッシング	いんげん ごぼう 切干大根 コーン にんじん	高学年 571 kcal 20.9 g 低学年 539 kcal 20.2 g
17日	水	ぎょうぎ チンジャオロースー ごはん もやしのソテー ゼリー	ミンチ 豚肉	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	キャベツ もやし たけのこ ピーマン にんじん	高学年 573 kcal 21.0 g 低学年 541 kcal 20.3 g
18日	木	ビビンバ 焼き豆腐 チャプチェ ごはん	豚肉 たまご 豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨	ほうれん草 もやし にんじん ピーマン たまねぎ	高学年 574 kcal 18.5 g 低学年 532 kcal 17.8 g
19日	金	タレ付きメンチカツ オムレツ もっちーな 焼き魚 五目きんぴら ごはん	ミンチ 魚 たまご	米 油 小麦粉 パン粉 もっちーな	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく	高学年 605 kcal 23.0 g 低学年 573 kcal 22.3 g
22日	月	フライドチキン ほうれん草のあえもの ごはん(カルシウムふりかけ) 添え野菜 里芋煮	鶏肉 かつおぶし	米 油 ごま 小麦粉 里芋	ブロッコリー ほうれん草 にんじん 白菜 たまねぎ	高学年 585 kcal 22.0 g 低学年 553 kcal 21.3 g
24日	水	ハンバーグ(ステーキソース) ポテトサラダ ごはん 添え野菜 チーズ	ミンチ チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん きぬさや いんげん コーン たまねぎ ヤングコーン	高学年 584 kcal 21.8 g 低学年 552 kcal 21.1 g
25日	木	オムレツ じゃがいもポタージュフラ イ ごはん れんこんの青のりあえ ゼリー	たまご ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	たまねぎ れんこん 青のり にんじん コーン	高学年 580 kcal 21.8 g 低学年 548 kcal 21.1 g

今月の旬

カリフラワー キャベツ みずな たまねぎ セロリ 葉の花 たけのこ なら ブロッコリー オレンジ キウイ
デコポン はっさく さわら しらうお しらす たい あさり かき はまぐり ひじき わかめ

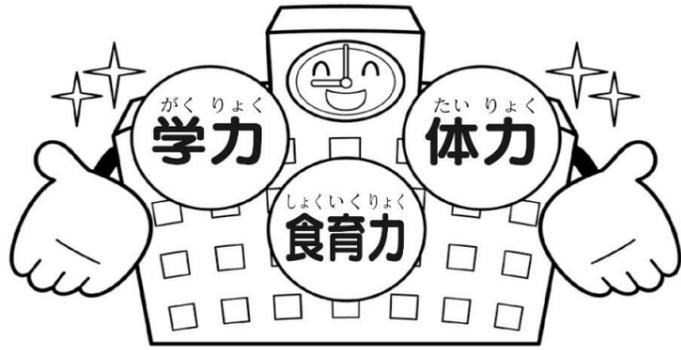


あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに!

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



にゅう がく
ご入学
おめでとうございます



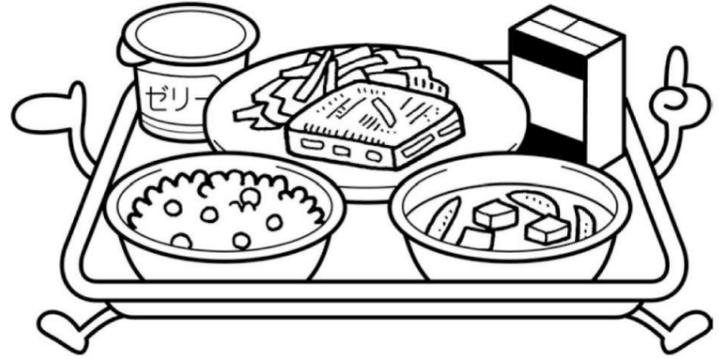
これからがく、たいりょく、しょくいくりょく、こうじょう
 めざして、がんばっていきましょう。

きゅうしょくとうばん みじたく
給食当番の身支度チェック

- ① 髪かみの毛けは全部ぜんぶ帽子ぼうしに入れいましょう
- ② マスクはきちんちとつけつけましょう
- ③ つめつまめは短みじかく切きっておおきましょう
- ④ 手ては石せっけんできれきれいに洗あらいましょう
- ⑤ 清潔せいけつな白はく衣いを身みにつけつけましょう

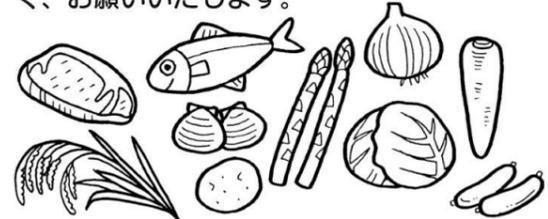


きゅうしょく
給食がはじまります！



きゅうしょく ひ なに
**Q. 給食費つって何なにに
 使つかわれるのですか？**

A. 給食費きゅうしょくひは子どもたちこにおいしい給食きゅうしょくをつ
 くるための食材費しょくざいひとなります！ 地域ちいきでつく
 られた新鮮しんせんで安心安全あんしんあんぜんな食材しょくざいを積極せつぎよく的に取り
 入れ、成長期せいちょうきの子どもたちこのために、栄養バ
 ランスのよいおいしい給食きゅうしょくをつくっています
 ので、保護者ほごしやの方々かたがたには、ご理解りかいいただきたく
 く、お願いねがいたします。



知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。



友だちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。

