

平成31年4月

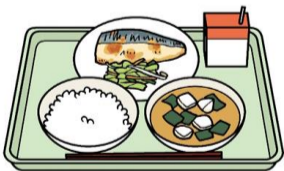


4がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



日 ようび	こんだてめい	きょうごう しゅう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー たんぱくしつ	
			からだをつくるもとなる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		ちょうみりょう
10 (水)	《協力して準備しよう》 むぎごはんにくじゃが くきわかめのサラダ あさりのつくだに ひゅうがなつ	☆	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ひゅうがなつ たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく しょうが	じゃがいも こめ むぎ さとう くろざとう	ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ さけ りんごす みりん しお	583 21.0
12 (金)	☆メッセージ給食（春の献立） ☆教科と関連した献立：2年国語 「春がいっぱい」 たけのこごはん さわらのしおやき じゃがいものきんぴら かきたまじる アーモンド	☆	さわら たまご とうふ てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きぬさや	たまねぎ たけのこ えのきたけ こんにやく えだまめ	こめ もちごめ じゃがいも さとう でんぷん	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	656 30.3
15 (月)	《食器の置き方を確認しよう》 むぎごはん さばのにつけ こまつなのびたし ごじる	☆	さば だいす おから とうにゅう こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	598 24.9
16 (火)	☆食物せんい献立：春キャベツ コッパパン ソフトチーズ きびなごカリカリフライ はるキャベツのサラダ ミネストローネ	☆	てぼうまめ とりにく ハム	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ チーズ	トマト にんじん トマトジュース いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリ	パン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	とりがらスープ りんごす しお こしょう	668 28.0
17 (水)	☆県産品の日（セロリ） むぎごはん あつあげとやさいのうまに ぎゅうにくとセロリのスープ アーモンドいりこ あまなつかん	☆	あつあげ だいす ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん きぬさや	なつみかん たまねぎ もやし こんにやく セロリ	こめ むぎ じゃがいも さとう	アーモンド ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ とりがらスープ さけ みりん しお	603 23.2
18 (木)	☆1年生給食開始 ねじりパン ハンバーグ じゃがいものソテー コーンスープ いちご	☆	ハンバーグ とうにゅう しろういんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ	とうもろこし たまねぎ いちご	パン じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ とりがらスープ ワイン ソース しお こしょう	635 25.6
19 (金)	《給食を安全に運搬しよう》 チキンカレー （むぎごはん チキンカレー） フルーツカクテル	☆	とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー こむぎこ	マーガリン あぶら	カレールウ カレーこ カレーフレーク ドライカレー ワイン しょうゆ ソース しお	626 18.7
22 (月)	☆入学・進級祝い・食育の日 （鉄、カルシウムが多い食品を知ろう） せきはん あつやきたまご はるキャベツのごまあえ とりごぼろじる プリン	☆	だしまきたまご あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう もやし ほししいたけ	もちごめ プリン	ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ さけ みりん しお	583 21.0
23 (火)	《給食前には手をあらおう》 フィッシュバーガー（まるパン しろみざかなのオーロラソース キャベツのソテー） クラムチャウダー ひゅうがなつ	☆	まだら しろういんげんまめ あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こまつな にんじん パセリ	ひゅうがなつ たまねぎ キャベツ レモンじり	パン じゃがいも こむぎこ でんぷん	マヨネーズ あぶら マーガリン	とりがらスープ さけ ワイン ケチャップ しお コンソメ こしょう	594 27.0
24 (水)	《アーモンドの栄養を知ろう》 むぎごはん だいすいりマーボーどうふ やさしいごまいため きくらげのつくだに アーモンド フィッシュ	☆	とうふ だいす ぶたにく てんぷら あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しめじ きくらげ しょうが ほししいたけ にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん くろざとう	アーモンド ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ さけ みりん とうばんじゃん しお	624 25.6
25 (木)	わくわくこんだて 	☆	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ おうとう とうもろこし	パン スパゲッティ ココアクリーム はちみつ	アーモンド あぶら	ケチャップ デミソース りんごす ワイン しお コンソメ こしょう	639 22.6
26 (金)	☆日本味めぐり（愛知県） むぎごはん みそカツ ゆでキャベツ きしめん	☆	ぶたにく ちくわ あかみそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう	こめ むぎ パンこ てんぷらこ さとう きしめん	あぶら ねりごま ゴマあぶら	みりん しょうゆ さけ しお こしょう	630 23.7

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。



給食のテーマ献立について 袖紋 禎爛



- ・メッセージ給食（12日）：今年のテーマは「日本の食文化」です。今月は春が旬の食材を2年生国語「春を見つけよう」と関連して伝えます。
- ・食物せんい献立（16日）：食物せんいを多く含む葉菜類（春キャベツ）を使った献立の登場です。
- ・県産品の日（17日）：福岡県産品の「セロリ」を使ったスープをいただきます
- ・食育の日（22日）：鉄とカルシウムの大切さや、それらの栄養素が多く含まれる食品についてお知らせします。今月は鉄を多く含む食品として「卵」、カルシウムを多く含む食品として「ごま」を紹介します。
*毎月19日を予定しています。
- ・行事食（22日）：毎月、行事にまつわる伝統の食事を伝えていきます。
- ・わくわく献立（24日）：今月何がでるかな・・・？材料から想像してみよう！
- ・日本の味めぐり（26日）：愛知県の郷土料理や特産品を味わいます。

