

進級おめでとう!



色とりどりの花が春の日差しの下
咲きほころなか、新学期がスタートし
ました。新しい学年、新しい教室、新しい
教科書、新しい先生... 気持ちも新しく
ワクワクしてきますね。

今年もみんなが元気に学校生活
を送れるように、給食センターでは安全
でおいしい給食づくりをがんばります!



旬のやさしい 春キャベツ

3~4月に 出回る春キャベツは、
ふくらみとして、少し緑色が濃いのが特徴。
柔らかく甘味があるので、せん切りに
してサラダなどで食べるのに向きます。
胃かいはよを予防く ビタミンUを含みます。

13 木 まめまめごはん
キャベツのわかめの
そくせきづけ すましじる

給食のはじまりは恒例の豆まめごはん。ほんのり甘い黒豆が入っています。

しやものからあげは2.3年...1尾
4.5.6年...職...2尾

14 金 コッパン・トリクリームに
ボイルアスパラガス・にんじん・ぎゅう
(マヨネーズつき) セリー

アスパラガスに含まれるうま味成分の名前は... 「アスパラギン酸」といいます。

17 月 ハヤシライス・ヨーグルト
もやしサラダ・ぎゅうにゅう

ハヤシライスの隠し味に、プルーンピューレを入れています。マイルドなコクと鉄分をプラスして(M)くれます。

18 火 しゃくパン・スライス・ポークピカタ
ほうれんそうとベーコンとじゃが、
ゴンのソテー いものスープ

豚肉は疲れに交かくビタミンB1が多いです。玉ネギと、いっしょだと、更に効果アップ!

19 水 こぎつねずし・きのこじる
わらびもち・ぎゅうにゅう

わたしはたれでしょう?
① こぎつねずしに入っています
② 土の中に生えます
③ 食物せんいがほうふです
きぎみのりをかけてね。

20 木 ごはん・マーボー豆腐
さんどまめと オレンジ
やきそばのピリカラ

本格的なマーボ豆腐は山椒を入れて舌がしびれるくらい辛くするそうです。(給食ではトウバンジャンで辛味をつけています)



「食」という字は、人を良くすると書きます。

好き嫌いをせず、毎日バランスのとれた食事をする
ことで、健康なからだを作られていきます。
給食はバランスのとれた食事ですが、みなさんの1年間
の食事、3食×365日=1095食のうち、給食はたった
182食です。おうちの食事でもバランス良く食べましょう。

給食のごはんの量について

白ごはんやずしごはんなど、給食で出しているごはんの量は、
学年によって違いますが、その日の献立のバランスによっても違います。

	幼稚園	1~2年	3~4年	5~6年・大人
ごはん(S)	100g	130g	155g	175g
ごはん(M)	100g	140g	165g	190g
たきこみごはん	150g	170g	200g	230g
おにぎり	100g	100g	100g	100g

※ たきこみごはんはメニューによって多少かわります

献立表

きちんとした
みじたくで
給食当番を
しましょう。

おいしい給食に
ゴミやバイキン
をつけないためです。

マスク

つばがとば
ないように。

て

つめはみじかく
切って、手は
せっけんでよく
あらいましょう。



ぼうし

かみの毛やフケが
おちないように、
頭全体にかぶります。

ハンカチ

せんたくした
きれいなハンカチを
もっていますか。



今日の朝ごはん
なに食べた？

食べたものにチェックしてみよう！

- 牛乳
- パン
- ジュース
- ごはん
- たまご
- ハム
- 納豆
- サラダ
- さかな
- 果物の

次回以上であれば合格
はバランスをチェック！

21 3つとうパン・シーフードグラタン
金

プルーンは鉄分が

たっぷり。
1日10個
食べていると
2カ月で
貧血が治るそうです。



24 わかめごはん・いかのつけやき
月

なっばの煮びたしに

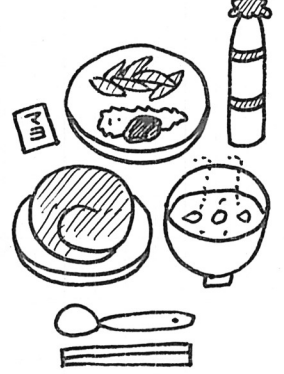
とろろ寄せボール
を入れました。
たこ、枝豆、
ゆば、やまいも、
にんじんなどが
入っています。



25 うずまきパン・ささみののけ
火

わたしはだれでしょう？

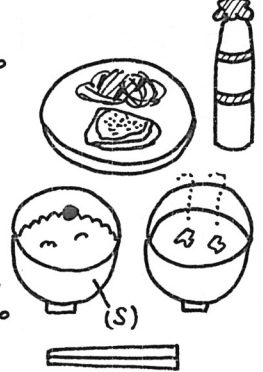
- ① クラムチャウダーに入っています
- ② 緑黄色野菜です
- ③ ビタミンCがほうふです



26 ごはん・うめぼし・さわらのごまみそやき
水

うめぼしのすっぱさは

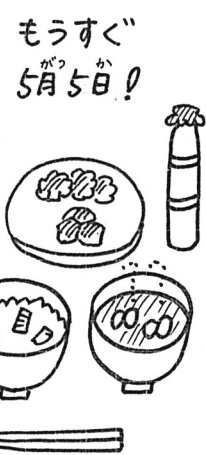
クエン酸です。
胃腸のはたらきをよくして、
食欲を増やします。



27 たけのこごはん・かつおのあげに
木

こどもの日
献立

生のたけのこ
を使って作る
たけのこご飯。
ふきも入っています。



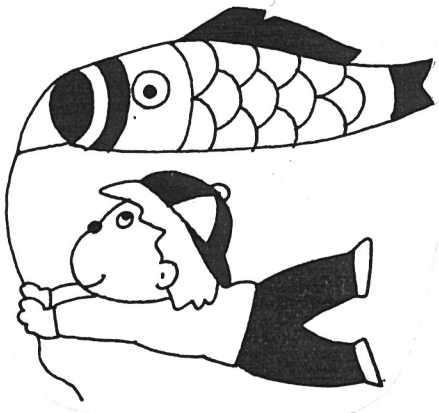
28 ミートスパゲティー・ネーブル
金

ミートソースのかくし味に

プルーンピューレを
入れています。
甘みとコク
が増えます。



こどもの日のいわれ



こどもの日 5月5日

「こどもの日」である5月5日は
平安時代から「端午の節句」として
お祝いをしています。こどもが元
気に育ってきたお祝いこれからも
すこやかに成長してほしいという願
いをこめて、お祝いのごちそうを
食べます。

伝統の料理にはひとつひとつ意味があります



たけのこごはん

よく伸びるたけのこから「成長」



カツオ

かつから「勝利」



かしわもち

柏の葉は香りが強いので
邪気をはらうといわれます