

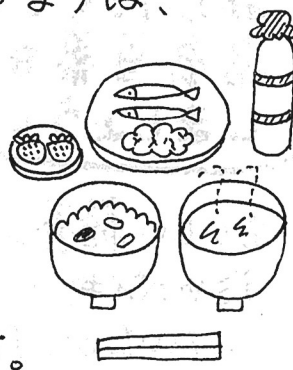


進級おめでとう!

学校のまわりでも、桜や菜の花がきれいにさきましたね。4月になってみんなはまたひとつ学年があがりました。今年も元気に学校生活がおくれるように、安全でおいしい給食をつくりたいと思います。献立表はおうちの人ともいっしょに読んでね。

10 木 まめまめごはん・ゆかりづけ

給食のはじまりは、恒例の豆まめごはんです。大豆とほんのり甘い黒豆入りです。



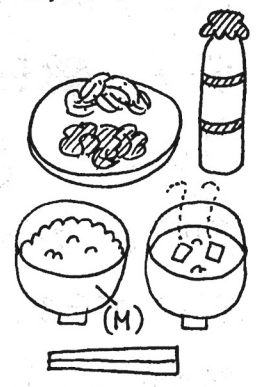
11 金 ベビーパン・やきそば

ベビーパンには切り目が入っています。やきそばをはさんで食べてもおいしいですよ!



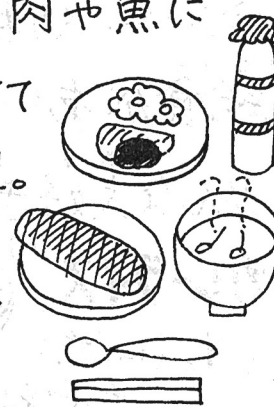
14 月 ごはん・えびのチリソース

ちんげんさいのアーモンドが混ぜています。体に良い油分が多く含まれています。



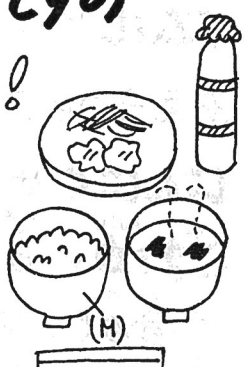
15 火 こくとうパン・ポークピカタ

ピカタとは肉や魚にとき卵をつけて焼いた料理。トマトソースをかけて食べて下さいね。



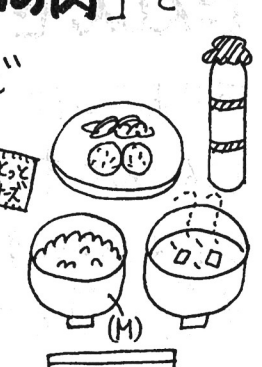
16 水 ごはん・とりのからあげ

人気メニュー、とりのからあげです! かくし味にヨーグルトを使っています。



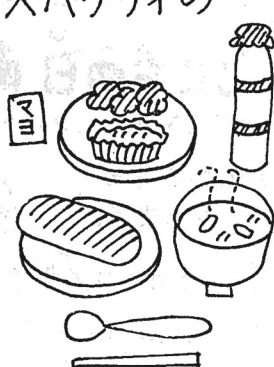
17 木 ごはん・はたけのにくだんご

豆腐は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富。じゃがいもといっしょに団子にしています。



18 金 コッペパン・マカロニグラタン

マカロニはスパゲティの仲間です。どちらも別名「パスタ」と呼んだりもします。



春のたべもの **わかめ**

海で育っているわかめは実は茶色。ゆでると緑色になるのは、生わかめに含まれる赤色だけが熱で消えるからなんです。春は生わかめもよく売られています。採ってみよう!



給食のごはんの量について

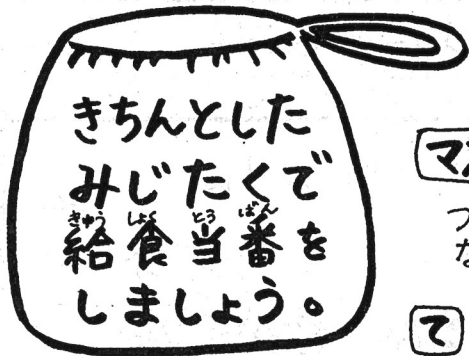
白ごはんやすしごはんなど、給食で出しているごはんの量は、学年によって違いますが、その日の献立のバランスによっても違います。

今年も、献立表にごはんの量(S),(M)を書きこんでいます。

	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。

エプロン

自分の服についた
ゴミやほこりが食器や
食べものにつかないように
するためです。



きれいな
ハンカチを
もっていますか

手をきれいに洗っても、
ハンカチが汚れていては、
また手を汚してしまいます。
毎日せけつなハンカチをもとう!

21 月 カレーライス・ほしフルーン
アスパラガスのサラダ・ぎゅうにゅう

今日から幼稚園でも
給食があります。

みんな大好きな

カレーライス

です。いっぱい
たべてね!



22 火 コップパン・さけのパセリフライ
ツナサラダ・ミネストラ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

パセリは栄養が豊富な
野菜。**鉄分**も

多いです。

刻んでフライの
衣に入れたので

食べやすいですよ。



23 水 ごはん・とりにくのごまみそやき
こまつなと・ゆばの・ミルク・ぎゅう
じやこのあえもの・すまじる・メーク・にゅう

ごまみそ焼きはかくし味に
マヨネーズを使っています。

しっかりとした

味付けなので

ごはんにあう
おかずです。



24 木 たけのごはん・かつおのあげに
ブロッコリーの・あさりの・かじわもち・ぎゅう
あえもの・じる・かじわもち・ぎゅう
にゅう

もうすぐ5月5日!

こどもの日 献立

かじわもちが
ついています。

生たけのこを使った
ごはんはとっても
おいしいですよ!



25 金 バターロール・とりクリームに
ほうれんそうと・にんじんゼリー・ぎゅう
コーンのソテー・にんじんゼリー・ぎゅう
にゅう

にんじんゼリーは

すりおろした

にんじんとオレンジ

ジュースで作ります。

意外に甘くて

おいしいですよ。



28 月 ごはん・マーボー豆腐
もやしのナムル・オレンジ・ぎゅう
にゅう

ナムルとは韓国風の

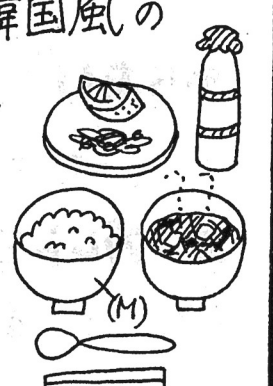
あえもののこと。

にんにくや

ごま油の香り

で食欲がわく

味つけです。



30 水 ごはん・ハンバーグ
いんげん・レタスの・メロン・ぎゅう
ソテー・スープ・ミネゼリー・にゅう

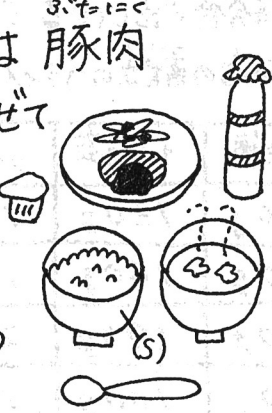
ハンバーグは豚肉

と牛肉を混ぜて

使っています。

ひとつひとつ

調理員さんの
手づくりです。



こどもの日のいわれ

5月5日は「端午の節句」として、平安時代から祀られています。
子どもがすやかに成長してほしいと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。



◎カツオ...勝利

◎潮汁(貝のおつゆ)...永遠



◎たけのこ
ごはん
...成長



◎かじわもち
...柏の葉は
香りが強い
ため、邪気
をはらうとい
われています。