

令和4年

4月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18

こ ん だ て	 <p style="text-align: center;"><b>入学・進級おめでとう!</b></p> <p style="text-align: center;">今年度の給食は、 4月8日から始まります</p>				
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	 <p style="text-align: center;">しょうわの日</p>				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。


 **納豆みそ** 

給食のレシピを紹介します。  
ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね!



- 【材料】(1人分)
- ・ひきわり納豆・・・5g
  - ・豚ばら肉・・・5g
  - ・白みそ・・・8g(大さじ約1/2杯)
  - ・砂糖・・・3g(小さじ約1杯)
  - ・みりん・・・2g(小さじ約1/3杯)
  - ・サラダ油・・・1g(小さじ約1/4杯)

- 【作り方】
- ①豚ばら肉は、小さく刻む。(給食では、0.8cmの角切りを使用しています)
  - ②フライパンに油を入れ、豚ばら肉を炒める。
  - ③豚ばら肉に火が通ったら、ひきわり納豆と調味料(白みそ・砂糖・みりん)を加え、さらに炒める。
  - ④全体がなめらかになれば、完成!
- ★調味料を加えた後は焦げやすくなるので、火加減に気を付けて下さい。  
★お好みの味に合わせて、調味料を調整してアレンジしてみてくださいね。

 **給食クイズ**

食べ物の別名(べつめい) な～んだ??

- ①「畑(はたけ)の肉(にく)」  
ヒント：お肉のようにたんぱく質がほうふな赤の食べ物の仲間だよ!
- ②「森(もり)のバター」  
ヒント：バターのように脂質(しじつ)を多く含むみどり色のくだものだよ!