

令和6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	体内ではたらし
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	体の調子をどとのえる

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

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほころぶ中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

今年度の給食は、**4月 日に始まります!!**

《 今月の給食目標 》
協力して準備・片付けをしよう!



こ ん だ て	8(月)	9(火) 1学期前半開始祝	10(水)	11(木)	12(金)
	しぎょうしき 始業式	おいわいちごゼリー せんぎりイリチー くろごめごはん なかみじる	オレンジ ハヤシライス むぎごはん ひよこまめのサラダ	ナムル ぎょうざ ごはん マーボー豆腐	ミルクココア さつまいもてんぷら ごもくごはん ごまジャコサラダ
	栄養価	E 573 P 22.2 F 14.2	E 630 P 21.2 F 18.5	E 635 P 29.0 F 21.8	E 613 P 21.9 F 22.8
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 食育の日
	スイーツポテト どうもろこしグラタン スパゲティ ナポリタン ごぼうサラダ	ほうれんそうのごまあえ とりにくのみそやき むぎごはん アーサじる	ベビーチーズ マカロニサラダ ガーリックトースト やさいのトマトに	バナナ あつあげのちゅうかいだめ ごはん はるさめスープ	デークニーイリチー いわしのみぞれに ごこくごはん クーリジシ
栄養価	E 604 P 20.6 F 24.0	E 554 P 24.7 F 14.7	E 641 P 27.3 F 25.5	E 592 P 21.4 F 16.1	E 614 P 27.0 F 19.3
こ ん だ て	22(月)	23(火) 1年生給食開始	24(水)	25(木)	26(金)
はるえんそく 春の遠足	カラフルサラダ チキンカレー むぎごはん フルーツポンチ	おやさいメンチカツ たけのごはん なのはなのツナあえ	シークワサータルト パンパイイリチー しそごはん とんじる	コロッケ やきそば だいこんサラダ	
栄養価	E 668 P 21.5 F 16.7	E 616 P 22.2 F 24.1	E 617 P 23.4 F 16.3	E 557 P 19.7 F 23.0	
こ ん だ て	29(月)	30(火)	…給食の献立について… 主食 ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。 主菜 魚、肉、卵、大豆せい品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。 副菜 野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をどとのえます。 牛乳 給食にいつもつきまます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。		
しょうわひ 昭和の日	ふわっとみかん ツナとわかめのあえもの もちきごはん にくじゃが	E 666 P 24.1 F 14.4			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

クーリジシ

給食のレシピを紹介します。
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね! ○○

【材料】(4~5人分)

- 卵……………1~2個
- 豚肉……………40g
- 干しいたけ…1~2枚
- 冬瓜……………200g
- かまぼこ………20g
- イナムドゥチこんにやく…50g
- かつおだし……………800ml
- うすくちしょうゆ……………大さじ1/2
- 塩……………少々

【作り方】

- ①豚肉は小さく、しいたけは千切り、冬瓜はいちょう切り、かまぼこは短冊切りにする。
- ②かつおぶしでとっただし汁の中に①とこんにやくを入れて、火が通るまで煮る。
- ③うすくちしょうゆと塩で調味し、沸騰させて溶き卵を流し入れる。
- ④卵をふんわりさせたら、完成!

★「クーリジシ」の「クーリ」は氷、「ジシ(シシ)」は肉という意味です。