

4月給食だより

平成30年4月1日 まんのう町立〇〇小学校

今月の地場産物は、**米、もち米、グリーンアスパラガス** を使用する予定です。

日	献立名				材料名						献立について	
					血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
曜日	主食	牛乳	エナメル	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの	穀類・いも類・さとう	油脂	一口メモ	
6金	カレーライス	○	667	海藻サラダ アーモンドいりこ	牛肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 わかめ 小煮干し	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	米 おおむぎ じゃがいも	油 ドレッシング アーモンド	春休みが終わり、新学期が始まりました。新しい学年のスタートをきるために、早ね、早起き、朝ごはんを心がけましょう。	
9月	米粉パン	○	690	鶏肉のガーリック焼き 元気サラダ コーンスープ	鶏肉 ハム かつお節 卵	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米粉パン 砂糖 でんぶん	油	米粉パンの米粉は香川県産のものを使っています。パンは一口ずつちぎって食べるようにしましょう。	
10火	麦ごはん	○	652	揚げ豆腐の薬味ソース漬 野菜のごま和え 大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく 生姜 はくさい もやし だいこん	米 おおむぎ でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま	まんのう町の給食は一年を通して、まんのう町でとれたお米を使っています。おいしいお米が食べられることに感謝しましょう。	
11水	黒糖パン	○	719	ポークビーンズ ゆで野菜 いちご	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごまドレッシング	いちごはからだの調子を整えてくれるビタミンCが多く、中くらいのいちごを5、6個食べると一日に必要なビタミンCがとれるほどです。	
12木	麦ごはん	○	671	さばのみそ煮 野菜とえのきのあえもの かきたま汁	さば みそ かつお節 卵	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	ごぼう 生姜 キャベツ えのきたけ しめじ たまねぎ	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん	ごま	食べ終わったらもう一度食器の中をのぞいてみましょう。お皿の中にご飯粒は残っていませんか？きれいにして返しましょう。	
13金	チキンライス	○	681	いかのマリネ 野菜スープ	鶏肉 いか ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	グリーンピース コーン たまねぎ	米 おおむぎ でんぶん 砂糖 じゃがいも	バター 油	「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは動物や植物の命をいただいたことや作ってくれた人に対して感謝の気持ちを表すために言います。	
16月	イタリアンスパゲッティ	○	650	ひじきのサラダ ココア豆 あま夏みかん	ハム ベーコン 大豆	牛乳 ひじき チーズ	ピーマントマト にんじん グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ きゅうり なつみかん	スパゲッティ でんぶん 砂糖	油	アスパラガスは春においしい野菜です。土の中から出てきた芽の部分を食べます。	
17火	たけのこごはん	○	714	魚のたつた揚げ 切干大根のあえもの すまし汁	鶏肉 油揚げ 大豆 さば 豆腐 なるとまき	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ 生姜 だいこん きゅうり	米 おおむぎ でんぶん 砂糖	油	たけのこは、芽を出してから10日間が食べられる期間で、それを過ぎると竹になってしまいます。春を代表する旬の食べ物です。	
18水	ウインナーサンドイッチ	○	709	コーンポタージュスープ いりこのレモン酢あえ	ソーセージ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 小煮干し	パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン レモン	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター	手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。石けんを使って指の間や爪、手首までしっかり洗うようにしましょう。	
19木	赤飯	○	726	鯛の塩焼き 野菜のポン酢あえ とうふ汁 お祝いクレープ	小豆 たい かつお節 豆腐 なるとまき 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 もち米 お祝いクレープ	ごま	入学と進級をお祝いして赤飯を炊きました。赤はめでたい色とされ、昔から祝い事などの時には赤飯を炊く習慣があります。	
20金	麦ごはん	○	657	鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん	生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖	油 ごま	よくかむと目と耳の間のこめかみが動いているのがわかります。すると脳に血液がたくさん流れ脳のはたらきが活発になります。	
23月	レーズンパン	○	653	魚のチリソースかけ 野菜スープ コールスローサラダ	メルルーサ 卵 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん グリーンアスパラガス	レーズン にんにく 根深ねぎ 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	パン でんぶん じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	背筋は伸びていますか？お皿を持って食べていますか？ひじをついていませんか？きれいな食べ方で食べましょう。	
24火	三色丼	○	611	きゅうりのピリ辛づけ わかめ汁	卵 鶏肉 高野豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	小松菜 ねぎ	生姜 きゅうり だいこん たまねぎ	米 おおむぎ 砂糖	油 ごま	はしは上手にを使って食べられていますか？きちんとはしを使うと動くはしは上のはしだけで下のはしは動きません。	
25水	かやくうどん	○	636	鶏肉の香り揚げ 野菜とコーンの和え物 いちごのゼリー	とり肉 かまぼこ 鶏肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ パセリ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ 生姜 にんにく キャベツ コーン	うどん でんぶん	油 ごま	食べる時には、みんなと気持ちよく食事ができるようにマナーがたくさんあります。食器を持って姿勢よく食べるようにしましょう。	
26木	麦ごはん	○	699	麻婆豆腐 えびじゃこと大豆のからあげ 中華風すの物	豆腐 豚肉 みそ 大豆 えび ハム	牛乳	ねぎ にんじん なら チンゲンサイ	たまねぎ 生姜 にんにく たけのこ もやし	米 おおむぎ でんぶん はるさめ 砂糖	油	一つのおかずばかりを食べる「ばっかり食べ」をしていませんか。ご飯とおかずを交互に食べるようにしましょう。	
27金	麦ごはん	○	618	鮭の塩焼き キャベツのあえもの 玉ねぎのみそ汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	グリーンアスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 おおむぎ 砂糖	油 ごま	おはしは、持ちやすいように先を左向きに、ご飯は左、お汁は右におきます。これが食器の置き方の基本です。日頃から気をつけましょう。	

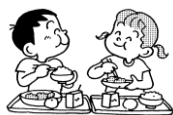
ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食費をお知らせします。

年間実施予定回数・・・約190回

1食当たり 250円 月額 4,300円

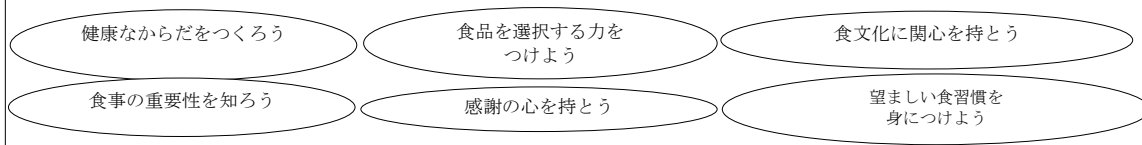
上記の給食を年11回に分けて徴収します。



学校給食の役割とは？！

給食は、成長に必要な栄養をとるだけではなく、マナーや食文化、体に良い食事のとり方を勉強する大切な食事です。

下の6つのことができるようにがんばりましょう。



※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。