



月	火	水	木	金
今日の給食のめあて	8日 準備・後片付けの仕方を覚えよう	9日 準備・後片付けの仕方を覚えよう	10日 準備・後片付けの仕方を覚えよう	11日 準備・後片付けの仕方を覚えよう
はいげんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。	幼稚園 休園日 ヨーグルトあえ ソーセージ サンドパン コンソメ スープ 緑黄色 野菜	幼稚園 給食 なし ごもくまめ さけの いばうあげ わかめ ごはん くだくさん みそしる きのこ	幼稚園 給食 なし チーズ チャフチェ ごはん マーボー 豆腐 かいどう 海藻	幼稚園 給食 なし ぶどうゼリー ジンジャー サラダ ドライカレー こさかな 小魚
赤の食品～血や肉や骨になる～	赤の食品 ウインナー ヨーグルト 牛乳	赤の食品 鮭 ぶた肉 だいた とり肉 みそ 牛乳	赤の食品 とうふ ぶた肉 みそ チーズ 牛乳	赤の食品 ぶた肉 かまぼこ 牛肉 牛乳
緑の食品～体の調子を整える～	緑の食品 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし パイン缶 みかん缶 もも缶 パン さとう ナタデココ シェルマカロニ	緑の食品 しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん たまねぎ こまつな こめ さとう ごま あぶら かたくりこ こんにやく	緑の食品 ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく たまねぎ こめ さとう あぶら 春雨 ごま かたくりこ	緑の食品 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ こめ あぶら さとう こむぎこ
黄色の食品～熱や力になる～	黄色の食品 なし	黄色の食品 なし	黄色の食品 なし	黄色の食品 なし

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
-----------------------------------	----

基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	-	688	エネルギー(kcal)	-	659	エネルギー(kcal)	-	646	エネルギー(kcal)	-	641
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	-	23.8	たんぱく質(g)	-	31.7	たんぱく質(g)	-	26.9	たんぱく質(g)	-	27.5
脂質(g)	~16.0	~21.0	脂質(g)	-	24.7	脂質(g)	-	20.7	脂質(g)	-	22.2	脂質(g)	-	16.1
塩分(g)	~2	~2.5	塩分(g)	-	3.4	塩分(g)	-	2.1	塩分(g)	-	2.4	塩分(g)	-	2.5

14日 よくかんで食べよう	15日 果物の栄養を知ろう	16日 魚を食べよう	17日 朝食モデル献立	18日 手作りを味わおう
幼稚園 給食 なし あけきょうざ こまつな のナムル ちゅうかどん くだもの 果物	幼稚園 給食 なし フルーツポンチ みそラーメン えびの チリソース いため きのこ	幼稚園 給食 なし だいにん サラダ さばの ごうみに ごはん けんちんじり 緑黄色 野菜	幼稚園 給食 なし きんぴらごぼう なっとう ごはん にくじゃが さかな 魚	幼稚園 給食 なし ひじきの いため てつくり メンチかつ ごはん わかめの みそしる たんしゅく 淡色 野菜
赤の食品 ぶた肉 いちご うずら卵 ぎょうざ 牛乳	赤の食品 ぶた肉 みそ えび 牛乳	赤の食品 さば まぐろ缶 とうふ みそ 牛乳	赤の食品 なっとう さつまあげ ぶた肉 牛乳	赤の食品 ぶた肉 たまご ひじき だいず まぐろ缶 みそ にほしこ わかめ牛乳
緑の食品 はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しいたけ しょうが こまつな もやし	緑の食品 にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし いちご みかん缶 パイン缶 もも缶	緑の食品 しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん ねぎ ごぼう	緑の食品 ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ しょうが	緑の食品 たまねぎ にんじん
黄色の食品 こめ あぶら さとう かたくりこ	黄色の食品 中華めん さとう ゼリー あぶら かたくりこ	黄色の食品 こめ さとう ごま さといも こんにやく あぶら	黄色の食品 こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいも 糸こんにやく あぶら	黄色の食品 こめ パン粉 こむぎこ じゃがいも あぶら

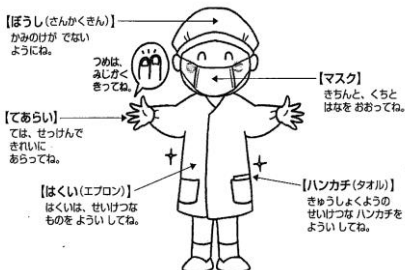
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND										検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND		
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	-	635	エネルギー(kcal)	-	670	エネルギー(kcal)	-	633	エネルギー(kcal)	-	649	エネルギー(kcal)	-	674
たんぱく質(g)	-	25.4	たんぱく質(g)	-	29.3	たんぱく質(g)	-	24.5	たんぱく質(g)	-	26.5	たんぱく質(g)	-	24.6
脂質(g)	-	20.8	脂質(g)	-	16.4	脂質(g)	-	22.8	脂質(g)	-	20.8	脂質(g)	-	22.6
塩分(g)	-	2.1	塩分(g)	-	3.4	塩分(g)	-	2.5	塩分(g)	-	1.5	塩分(g)	-	2.8

4月の給食のめあて ～給食のきまりを守ろう～

給食当番の服装

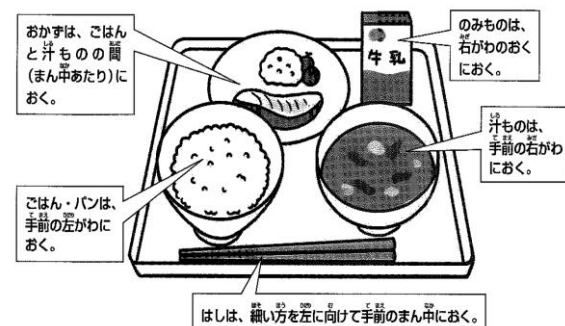
みなりはだいいじょうがかな?

とうはんさんは みなりを きちんとして じゅんぴを しょうね♪

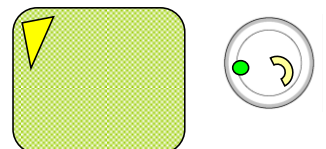


食器の並べ方 -献立表の配膳図と同じように並べよう-

食器をこのように正しくならべているかな?



後片付けの仕方



おぼんや、食器の上に、食べ物
や、ストロー・ジャムの袋などがつ
いていないか確かめてからかた
づけよう。



月	火	水	木	金
21日 給食なし	22日 こぼさないで食べよう	23日 入園・入学・進級お祝い献立	24日 はしの日	25日 きれいに食べよう
はいげんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。	マカロニ サラダ シュガー トースト ワンタン スープ 大豆製品	くまだちの おひたし ぎょうにくと さわにわん ごぼうのまぜごはん 海藻	だいがくいも てつくりあけ むぎごはん とんじる 緑黄色野菜	ニューサマーオレンジ ひしき サラダ チキンカレー きのこ
赤の食品～血や肉や骨になる～	赤の食品 ローズハム ぶた肉 牛乳	赤の食品 たまご ぶた肉 牛乳	赤の食品 ちりめんじゃこ こんぶ かつお節 ぶた肉 とうふ みそ あおりの牛乳	赤の食品 とり肉 チーズ かいそうミックス まぐろ缶 牛乳
緑の食品～体の調子を整える～	緑の食品 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし たら	緑の食品 ごぼう こねぎ しいたけ なばな キャベツ にんじん だいこん	緑の食品 たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	緑の食品 たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ
黄色の食品～熱や力になる～	黄色の食品 パン バター グラニュー糖 マカロニ ワンタンの皮	黄色の食品 こめ 糸こんにゃく ごま あぶら さとう いちごジャム	黄色の食品 こめ おおむぎ ごま さつまいも あぶら さとう こんにゃく	黄色の食品 こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
基準量	幼稚園 小学校	基準量	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	510 640	エネルギー(kcal)	454 645
たんぱく質(g)	18.0 24.0	たんぱく質(g)	15.7 22.6
脂質(g)	~16.0 ~21.0	脂質(g)	14.9 21.6
塩分(g)	~2 ~2.5	塩分(g)	2.1 2.5

28日 交互食べをしよう	29日 昭和の日	30日 よくかんで食べよう	4月の給食のめあて～給食のきまりを守ろう～
アーモンド とろろ ごはん たまご スープ 海藻	桜を告げる和菓子「桜もち」 桜の花の季節が来ると食べたい和菓子は、桜もち。桜もちには、関西風と関東風があります。関西風は、道明寺粉(もち米を蒸して乾燥させ細く砕いたもの)で皮を作り、あんを包んだまんじゅうのようなおもちです。つぶつぶした皮の食感が特徴です。関東風は、小麦粉などの生地を薄く焼いた皮であんを巻いた、クレープのようなおもちです。どちらもお寺に関係があり、関西風は大阪の道明寺でつくられたことから『道明寺』、関東風は東京の長命寺でつくられたことから『長命寺』ともよばれています。	きりぼしだいにん のいためもの ささかまのてんぷら なめし ごはん のべいじる 果物	たべのこしが、ついていないかな? たべおわったあとは、あとが足りてくね。しよつきは、たべのこしがついていないようにして がんばりましょう。 たべのこしたものは、しよつかんなどに もどしましょう。このときにも、しよつきに のごらないようきをつけてね。 きちゃんと重ねて返してね 食器の後片付けは、きちゃんと重ねて返してね。 同じ大きさの食器ごとに、上向きに重ねていってね。大きさをそろえないと、運ぶときにグラグラして、あふないよ。 スプーンやはしは、向きをそろえてね。
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
栄養価	幼稚園 小学校	栄養価	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	443 644	エネルギー(kcal)	456 638
たんぱく質(g)	18.8 21.1	たんぱく質(g)	18.3 24.9
脂質(g)	14.9 19.1	脂質(g)	11.6 17.5
塩分(g)	1.6 2.1	塩分(g)	2.4 2.9

作りてみませんか 給食の人気メニュー チリソースといための えびといための えびといための	<p><材料> 5～6人分</p> <p>えび……………200g 酒……………大さじ1 かたくり粉…適量 揚げ油…………適量 いか……………200g ねぎ……………10cm にんにく………1片 しょうが………1片 ごま油…………大さじ1 トマトチャップ…120g 砂糖……………大さじ1 豆板醤…………小さじ1/2程度 酒……………大さじ1 水……………150cc</p> <p><作り方></p> <p>① えびは殻つきのものは殻と背わたを取り、酒を振りかけておく。</p> <p>② いかは、短冊に切り、茹でる。</p> <p>③ ねぎとにんにく、しょうがはみじん切りにする。</p> <p>④ トマトケチャップ、砂糖、豆板醤、酒、水を合わせておく。</p> <p>⑤ フライパンにごま油を熱し、③を入れて炒め、香りが出たら④の調味料を加え、火を止める。</p> <p>⑥ えびの水気を切り、かたくり粉を薄くまぶして油で揚げる。</p> <p>⑦ ⑤を火にかけ、茹でたいか、揚げたえびを加え、味を調える。</p> <p>(揚げたえびを加えると適度にとろみがついてきます。)</p> <p>※ 辛い味が好み場合は、味をみて豆板醤の量を増やして</p>
---	--