



月	火	水	木	金
今日の給食のめあて はいぜんず配膳図 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。	7日 準備・後片付けの仕方を覚えよう 幼稚園 休園日 ひじきサラダ フレンチトースト ワンタンスープ 緑黄色野菜	8日 準備・後片付けの仕方を覚えよう 幼稚園 休園日 いよかん セリー ぶたキムチ いため ごはん じゃがいものスープ きのこ	9日 準備・後片付けの仕方を覚えよう 幼稚園 給食なし ごもくまめ ささかまの てんぷら ごはん のっぺいじる くだもの 果物	10日 準備・後片付けの仕方を覚えよう 幼稚園 給食なし いちご ごぼう サラダ ドライカレー こざかな 小魚
赤の食品～血や肉や骨になる～	食赤品の 牛乳 たまご ひじき こんぶ まぐろ缶 とり肉	食赤品の ぶた肉 わかめ 牛乳	食赤品の とり肉 だいず かまぼこ あぶらあげ 牛乳	食赤品の 牛乳 ヨーグルト 牛肉 ぶた肉 だいず
緑の食品～体の調子を整える～	食緑品の にんじん たまねぎ もやし にら とうもろこし キャベツ	食緑品の にんにく しょうが ねぎ にら はくさい たまねぎ	食緑品の しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん	食緑品の ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ セロリー しょうが にんにく トマト いちご
黄色の食品～熱や力になる～	食黄色品の パン バター さとう ワンタンのかわ	食黄色品の こめ かたくり こじゃがいも あぶら さとう ごま	食黄色品の こめ こむぎ こんにやく さといも かたくり あぶら	食黄色品の こめ ごま マヨネーズ さとう あぶら こむぎこ

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)	-	646	エネルギー(kcal)	-	626	エネルギー(kcal)	-	636	エネルギー(kcal)	-	679
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	-	22.4	たんぱく質(g)	-	21.2	たんぱく質(g)	-	26.5	たんぱく質(g)	-	28.9
脂質(g)	~16.0	~21.0	脂質(g)	-	22.3	脂質(g)	-	19.3	脂質(g)	-	19.1	脂質(g)	-	19.4
塩分(g)	~2	~2.5	塩分(g)	-	2.8	塩分(g)	-	2.1	塩分(g)	-	2.1	塩分(g)	-	2.5

13日 世界の料理を味わおう 幼稚園 給食なし あげきょうざ こまつな ナムル ちゅうかどん 豆製品	14日 郷土料理の日 幼稚園 給食なし じゅうねんあえ さんかくあぶら あげのにつけ うどんかけじる 淡色野菜	15日 魚を食べよう 幼稚園 給食なし ざりぼしだいこんの いためもの さばの カレーあげ ごはん しんたまねぎのみぞしる かいどう 海藻	16日 朝食モデル献立 幼稚園 給食なし ごもくきんぴら なっとう ごはん にくじゃが さかな 魚	17日 よくかんで食べよう 幼稚園 給食なし かおりつけ てんどん くだくさん みぞしる きのこ
食赤品の ぶた肉 いか うずらたまご ハム 錦糸卵 牛乳	食赤品の とり肉 あぶらあげ みそ 牛乳	食赤品の さば さつまあげ なまあげ みそ 牛乳	食赤品の さつまあげ なっとう ぶた肉 牛乳	食赤品の むきえび とり肉 みそ 牛乳
食緑品の はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが キャベツ	食緑品の こまつな ごぼう ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし	食緑品の 切干大根 にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	食緑品の ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ しょうが	食緑品の きゅうり だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ
食黄色品の こめ あぶら さとう かたくり マロニー	食黄色品の ソフトめん さとう えごま	食黄色品の こめ かたくり あぶら さとう	食黄色品の こめ こんにやく おおむぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	食黄色品の こめ さつまいも さとう あぶら こむぎこ

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)	-	668	エネルギー-(kcal)	-	673	エネルギー-(kcal)	-	657	エネルギー-(kcal)	-	661	エネルギー-(kcal)	-	636
たんぱく質(g)	-	24.0	たんぱく質(g)	-	31.9	たんぱく質(g)	-	26.9	たんぱく質(g)	-	27.8	たんぱく質(g)	-	22.6
脂質(g)	-	22.6	脂質(g)	-	22.9	脂質(g)	-	23.4	脂質(g)	-	17.8	脂質(g)	-	19.6
塩分(g)	-	2.7	塩分(g)	-	4.1	塩分(g)	-	2.3	塩分(g)	-	2.3	塩分(g)	-	2.4

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

みなりはだいじょうぶかな?

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!

【ぼうし(さんかくきん)】
かみのけが でない ようにね。

【マスク】
きちんと、くち はなをおおってね。

【てあらい】
ては、せっけんで きれいに あらってね。

【はくい(エプロン)】
はくいは、せいけつな ものを よういしてね。

【ハンカチ(タオル)】
きゅうしよくようの せいけつなハンカチを よういしてね。

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?

おかずは、ごはん と 汁もの の間 (まん中あたり) におく。

のみものは、 右がわの おく におく。

汁ものは、 手前の 右がわ におく。

ごはん・パンは、 手前の 左がわ におく。

はしは、 縦の 方を 左に向けて 手前の まん 中 におく。

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						
20日 給食なし	21日 こぼさないで食べよう	22日 ひじきの栄養を知らう	23日 入園・入学・進級お祝い 献立	24日 きれいに食べよう						
<div>はいげんず 配膳図</div> <div>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。</div> <div>休みの日の給食が たい食事で取り お家で取り たい食事で取り</div>	<div>スパゲッティ サラダ</div> <div>シュガー トースト</div> <div>ちゅうかふう コーンスープ</div> <div>豆製品</div>	<div>ひじきのいために さけのみそ チーズやき</div> <div>ごはん</div> <div>のっぺいじる</div> <div>くだもの 果物</div>	<div>くみたちゃんの おひたし チキンみそカツ</div> <div>デザート</div> <div>ごはん</div> <div>わかたけじる</div> <div>かいどう 海藻</div>	<div>ニューサマーオレンジ</div> <div>ハンハンジー サラダ</div> <div>ビーフカレー</div> <div>緑黄色 野菜</div>						
赤の食品 あか しよくひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	赤の食品 まぐろ缶 わかめ 牛乳	赤の食品 みそ 牛乳 さけ チーズ ひじき あぶらあげ とり肉 ぶた肉 とうふ	赤の食品 とり肉 いり卵 みそ とり肉 わかめ 牛乳	赤の食品 牛肉 とり肉 牛乳						
緑の食品 みどり しよくひん からだちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	緑の食品 たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	緑の食品 ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ	緑の食品 なばな キャベツ たけのこ ごぼう	緑の食品 たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご きゅうり もやし						
黄色の食品 きいろ しよくひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	黄色の食品 パン バター さとう 春雨 かたくりこ あぶら スパゲティ	黄色の食品 こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	黄色の食品 こめ あぶら パン粉 さとう こむぎこ	黄色の食品 こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごま さとう						
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム134・137										
ND										
基準量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	幼稚園 510 18.0 ～16.0 ～2	小学校 640 24.0 ～21.0 ～2.5	幼稚園 414 12.2 14.5 2.4	小学校 609 19.1 21.7 3.2	幼稚園 448 21.3 14.4 1.8	小学校 661 32.2 22.2 2.3	幼稚園 462 20.9 11.9 2.2	小学校 649 29.0 17.9 2.9	幼稚園 443 14.3 12.1 1.9	小学校 641 21.1 18.1 2.4
27日 交互食べをしよう	28日 はしのひ	29日 昭和のひ	30日 日本型食生活のひ	4月の給食のめあて ～給食のきまを守ろう～						
<div>チャブチェ ヨーグルト</div> <div>ごはん</div> <div>マーボー 豆腐</div> <div>くだもの 果物</div>	<div>キムチづけ ぽりぽり スナック</div> <div>みそラーメン</div> <div>緑黄色 野菜</div>	<div>春を告げる和菓子「桜もち」</div> <div>桜の花の季節が来ると食べなくなる桜 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 乾燥させ粗く砕いたもの)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 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作られたことか ら『道明寺』、関東風は東京の長命寺で 作られたことから『長命寺』ともよ ばれています。</div> <div>？</div>	<div>きりぼしだいこんと こまつなごまあえ しんのさかなの なんばんづけ</div> <div>ごはん</div> <div>いもこじる</div> <div>たんぱく 淡色 野菜</div>	<div>食べ残しがついていないかな？</div> <div>お米一粒、野菜の一口けらま できれいにいただき、食器をピ カピカにして返しましょう。 また、食べ残した物は、汁の食 缶に返しましょう。このとき も、食器には食べ物を残さない ようにしましょう。</div>						
赤の食品 みそ ぶた肉 牛乳 とうふ ヨーグルト 牛肉	赤の食品 ぶた肉 みそ にぼし だいず 牛乳	赤の食品 ぶた肉 みそ にぼし だいず 牛乳	赤の食品 かんぱち とり肉 にぼし 牛乳							
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 ほうれん草	緑の食品 にら にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん	緑の食品 にら にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん	緑の食品 しょうが こまつな にんじん 切干大根 ねぎ だいこん ごぼう							
黄色の食品 こめ かたくりこ さとう あぶら 春雨 ごま	黄色の食品 めん あぶら さつまいも かたくりこ さとう ごま	黄色の食品 めん あぶら さつまいも かたくりこ さとう ごま	黄色の食品 こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく いももち							
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム134・137										
ND										
栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	幼稚園 559 22.8 17.4 1.7	小学校 687 27.2 20.4 2.1	幼稚園 516 23.0 13.6 2.9	小学校 670 30.4 20 3.7	幼稚園 457 19.2 12.4 2.5	小学校 650 27.0 18.5 3.2				

作ってみませんか
給食のメニュー
切り干し大根の炒め物

<材料> 5人分
切り干し大根……50g
にんじん……60g
糸こんにやく……100g
さつまあげ……1枚
ごま油……大さじ1
みりん……小さじ1
酒……小さじ1
砂糖……小さじ2弱
しょうゆ……大さじ1～

<作り方>

- ① 切り干し大根は水に戻してよく洗い、ザルに入れて水気を切っておく。
 - ② にんじんは千切り、糸こんにやくは4cm長さに切る。
 - ③ さつま揚げは、短冊に切る。
 - ④ なべにごま油を熱し、にんじんを炒める。
 - ⑤ 切り干し大根と糸こんにやくを加えて炒め、さつま揚げと少量の水を加えて煮る。
 - ⑥ 調味料を加えてよく煮含める。
- ※ 味が調わない場合は、かつおだしなどを加えてください。

