

4月 給食献立予定表

海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギー のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロ リ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
10 (水)	ごはん 牛乳 こしね汁 ひじき豆	こめ さといも あぶら	牛乳 とりにく とうふ みそ ちくわ やきいた きざみあげ ひじき だいず	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ いんげん	今日から令和6年度の給食がスタートします。給食当番さんは健康チェックに手洗い・消毒をしっかりとしましょう	665
11 (木)	パン 牛乳 厚揚げの中華煮込み ビーフンサラダ	パン ビーフン ドレッシング かたくりこ	牛乳 あつあげ いとかまぼこ	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな もやし	スパゲッティやマカロニと違いお米からできているビーフンは中華料理によく使われる食材のひとつです	632
12 (金)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおみそ汁	こめ あぶら	牛乳 こうやとうふ きざみあげ みそ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	食器は正しい位置に置きましょう。お茶碗は左手前、大おかずは右手前、小おかずやお皿は真ん中奥に置きましょう	656
15 (月)	ごはん 牛乳 カレーライス こんにやくサラダ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく わかめ とりささみ	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース つきこんにやく	今日から小学校1年生の給食がスタートします。海南市は月・水・金はご飯、火・木はパン給食です	701
16 (火)	パン 牛乳 トマトスパゲッティ ささみと豆のサラダ	パン スパゲッティ オリーブオイル ケチャップ あぶら	牛乳 ぶたひきにく だいず	にんじん たまねぎ ピーマン トマトかん にんにく えだまめ コーン ブロッコリー	ささみは鶏肉の部位の一部です。形が笹の葉に似ています。高たんぱく、低脂肪のお肉です。	709
17 (水)	ごはん 牛乳 鶏すき煮 ごまあえ	こめ すりごま	牛乳 とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ えのき いとこんにやく ほうれんそう もやし しめじ	鶏肉は世界で一番多く食べられているお肉です。日本でも一番多く食べられています	643
18 (木)	パン 牛乳 タイピーエン もやしとちくわの酢の物	パン ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたひきにく ちくわ とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし コーン	タイピーエンは熊本の郷土料理です。中国でお盆やお正月など特別な日に食べるスープがルーツだそうです	551
19 (金)	ごはん 牛乳 シシ肉コロッケ キャベツソテー 田舎みそしる	こめ ししにくコロッケ あぶら	牛乳 きざみあげ みそ	キャベツ だいこん たけのこ はくさい ねぎ	コロッケはフランスのクロケットを日本人が食べやすいようにアレンジしたそうです。今日はシシ肉が入ったシシ肉コロッケです	655
22 (月)	ごはん 牛乳 おでん お揚げの和風サラダ	こめ さといも ドレッシング	牛乳 ちくわ きざみあげ	にんじん だいこん こんにやく こまつな もやし しめじ	おでんは出汁や味付け、中に入れる具の違いなど地域でさまざまな味わいがあります	675
23 (火)	パン 牛乳 白身フライ コンソメスープ	パン ドレッシング あぶら	牛乳 しろみフライ ぶたにく	キャベツ コーン たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	給食の準備は覚えましたが？きちんと覚えて楽しい給食の時間にしましょう	655
24 (水)	わかめごはん 牛乳 ひじきと切干大根の煮物 赤だしけんちん	こめ さといも あぶら	牛乳 ひじき ちくわ とりにく みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん ごぼう	切り干し大根は大根を干したものです。切り干し大根は干すことで大根より栄養価が高くなります	613
25 (木)	パン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのイタリアンサラダ	パン あぶら じゃがいも マカロニ シチュールウ ドレッシング	牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー えだまめ	ブロッコリーは花を食べる花野菜です。はじめは觀賞用でしたが栄養価が高い野菜として人気になりました	733

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
26 (金)	鶏ごぼうチャーハン 牛乳 キムチチゲ	こめ ごまあぶら	牛乳 とりひきにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん しめじ いんげん もやし キャベツ キムチねぎ	給食の跡片付けのルールはおぼえましたか？4月のうちに覚えましょう	629
29 (月)	昭和の日					
30 (火)	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とキャベツのスープ	パン あぶら ケチャップ	牛乳 ハンバーグ ぶたにく	トマトかん たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 キャベツ パセリ にんにく	ハンバーグはかたくて食べにくい肉を食べやすくするために作られました。今日はトマト味のソースです	583

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食だより

入学・進学おめでとうございます。
新しい学年のスタートですね。

今年も給食をよろしくお願いいたします。
給食はみんなで協力して運んだり、よそい分けたりします。準備や後片付けは安全にしましょう。重い食器や熱いスープもありますからね。

もちろん手洗い 給食エプロンにマスクなどの、身支度もしっかりね。



赤色の食べ物は、体の材料になる「たんぱく質」や「ミネラル」がたくさん入っている食べ物のグループです。

たんぱく質はみなさんの血や筋肉、内臓、皮膚、髪の毛などを作ります。ミネラルは骨を作ったり、体の中のバランスを保つ働きをします。

お肉や魚、卵、大豆製品、ミルク、乳製品、かいそうなどが、このグループの食べ物です。

