

4月 献立予定表

暁小学校
R7.4.5



日	曜日	メニュー		赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質
9日	水	焼きそば オムレツ 高野豆腐煮	アジフライ (タルタルソース) ふきの煮物 ごはん	豚肉 あじ たまご 高野豆腐 かつおぶし	米 油 麵 小麦粉 パン粉 タルタルソース	チンゲン菜 ふき にんじん コーン たまねぎ	低学年 596 kcal 23.7 g 高学年 564 kcal 23.0 g
10日	木	ハンバーグ (オニオンソース) フライドポテト ミニゼリー	添え野菜 切干大根のドレッシングあえ ごはん	ミンチ ツナ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー ごまドレッシング	たまねぎ にんじん 切干大根 コーン ブロッコリー	低学年 591 kcal 21.0 g 高学年 559 kcal 20.3 g
11日	金	からあげ 小松菜のお浸し ごはん	れんこんの青のりあえ 焼き豆腐煮	鶏肉 豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉	れんこん 青のり 小松菜 ひじき にんじん コーン	低学年 588 kcal 22.1 g 高学年 548 kcal 21.4 g
14日	月	白身魚フライ(タルタルソース) ブロッコリーのコンソメ煮 チーズ	添え野菜 肉団子の甘酢がらめ ごはん (ふりかけ)	白身魚 ミンチ チーズ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 タルタルソース	ごぼう にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ	低学年 590 kcal 22.2 g 高学年 558 kcal 21.5 g
16日	水	麻婆豆腐 パンサンスー ミニえびフライ	野菜たっぷり春巻き しゅうまい ごはん	豆腐 えび 豚肉 ミンチ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 片栗粉 春雨	ねぎ たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり もやし チンゲン菜	低学年 605 kcal 21.2 g 高学年 573 kcal 20.5 g
17日	木	チキン竜田 キャベツのサラダ ごはん	ナポリタンペンネ ミニハムステーキ	鶏肉 ウィナー ハム ツナ	米 油 ペンネ 小麦粉 片栗粉 ドレッシング	ピーマン たまねぎ キャベツ コーン にんじん	低学年 600 kcal 22.2 g 高学年 568 kcal 21.5 g
18日	金	ハムカツ (ケチャップソース) れんこんのドレッシングあえ 五目豆	添え野菜 ポテトサラダ ごはん	ハム ウィナー 大豆	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー 青のり にんじん コーン れんこん しいたけ ごぼう	低学年 587 kcal 19.5 g 高学年 555 kcal 18.8 g
21日	月	煮込みハンバーグ ブロッコリーのひじきあえ ごはん	チキンナゲット ゼリー	ミンチ 鶏肉 ツナ	米 油 小麦粉 パン粉 ゼリー	たまねぎ ブロッコリー ひじき にんじん コーン	低学年 603 kcal 21.2 g 高学年 571 kcal 20.5 g
23日	水	とんかつ 五目きんぴら ごはん	マッシュカぼちゃ 玉子焼き	豚肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉	かぼちゃ ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく	低学年 621 kcal 24.0 g 高学年 551 kcal 19.8 g
24日	木	チンジャオロースー チャプチェ ごはん	ぎょうぎ プチやきいも	豚肉 ミンチ	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨 さつまいも	たけのこ ピーマン にんじん キャベツ チンゲン菜	低学年 603 kcal 22.2 g 高学年 571 kcal 21.5 g
25日	金	たれ付きメンチカツ 切干大根のサラダ たこ焼き	ごまキャベツ チーズ ごはん	ミンチ たこ チーズ いか	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 片栗粉 山芋	切干大根 たまねぎ コーン にんじん 青菜	低学年 601 kcal 22.0 g 高学年 569 kcal 21.3 g
30日	水	とり天 さつまいも天 ゼリー	ちくわ天 (天つゆ) ほうれん草のあえもの ごはん (ふりかけ)	鶏肉 魚肉	米 油 小麦粉 ごま ゼリー	ほうれん草 にんじん 白菜 コーン	低学年 571 kcal 19.8 g 高学年 539 kcal 19.1 g

今月の旬

スナップえんどう・たけのこ・そらまめ・ふき・アスパラガス・春キャベツ・菜の花・新ごぼう・たまねぎ・いちご・あじ・あさり・しらす・ひじき・わかめ・・・等



***注意** 28日は遠足が延期の場合も給食は有りませんので、お弁当をお持たせください。
5月2日の予備日は、28日に遠足が実施された場合お給食は有ります。

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



食事の時は

背中ピン！

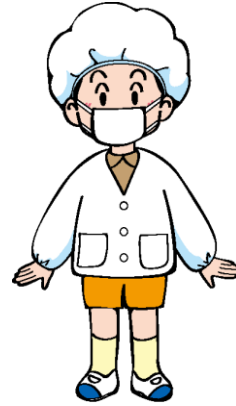


見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！

給食当番の身じたくチェック

□ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

□清潔な白衣を着ている



□マスクは鼻までおおっている

□つめを短く切っている

□手を石けんできれいに洗った

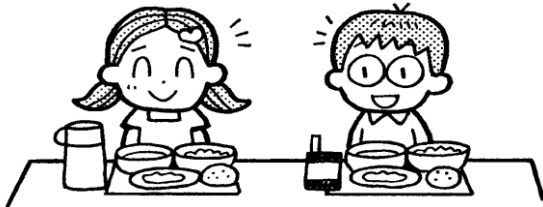
知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。



友だちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。



食物アレルギーの原因食品

このほかにもたくさんあります。



鶏卵



乳製品



小麦



そば



らっかせい



かに

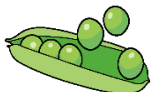


えび

春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

グリーンピース



さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。

アスパラガス



疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

さわら



漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

