

令和7年

4月給食だより



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わる必要がありますので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



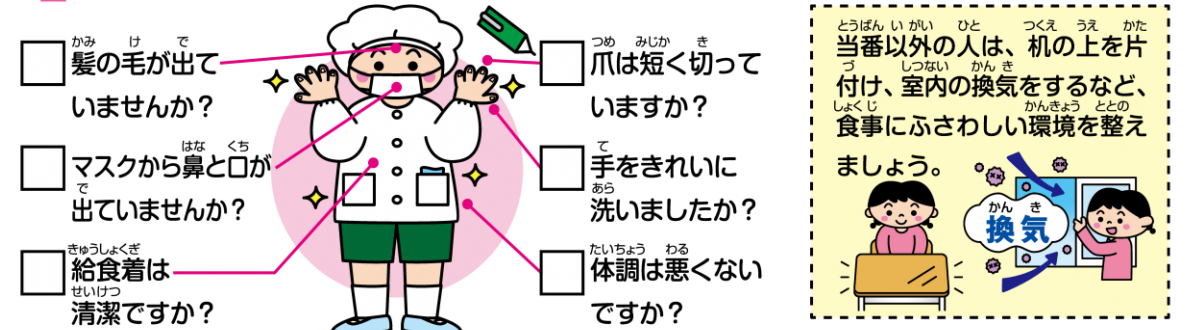
給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。



| 日 | 献立 ():アレルギー品目 | 赤 | 緑 | 黄 | *家庭 |
|--------------------------|---|---------------------------------|---|---|-------|
| | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整える | おもにエネルギーのもとになる | |
| 8 (火) | 牛乳(乳) 麦ごはん ポークカレー(豚) 茎わかめのサラダ(魚) ヨーグルト(乳) | 牛乳 豚肉 ツナ 茎わかめ ヨーグルト | 人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ | 麦ごはん ジャがいも ドレッシング カレールー | きのこ類 |
| 9 (水) | 牛乳(乳) コッパン(乳) 中華風雑炊スープ(豚)(卵) チキンナゲット(2個) もやしの中華サラダ | 牛乳 豚肉 卵 チキンナゲット 鶏肉 | 人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ もやし キャベツ | コッパン 米 米油 ドレッシング | 魚 |
| 10 (木) | 牛乳(乳) ごはん なめこ汁 あじの塩焼き(魚) 五目金平(魚) | 牛乳 豆腐 あじ さつま揚げ みそ | ねぎ なめこ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ | ごはん 米油 コマ 砂糖 | 乳製品 |
| 11 (金) | 牛乳(乳) ソフトめん 五目うどんかけ汁 野菜かき揚げ おひたし | 牛乳 鶏肉 油揚げ | ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 干しいたけ もやし キャベツ 野菜かき揚げ | ソフトめん 米油 | いも類 |
| 14 (月) (お祝い 献立) | お〜いお茶 赤飯 ゴマ塩(ゴマ) すまし汁(魚) 花型ハンバーグみたらしソース おほかね(魚) お祝いデザート | 豆腐 鶏肉 かまぼこ 花型ハンバーグ かつおぶし | 干しいたけ みつ葉 小松菜 もやし 人参 | 赤飯 ゴマ塩 水あめ かたくりこ 砂糖 お祝いデザート | 淡色野菜 |
| 15 (火) | 牛乳(乳) 麦ごはん ひき肉カレー(豚・りんご) ささみカツ コールスロー(レモン) | 牛乳 豚肉 ささみカツ | 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 にんにく しょうが | 麦ごはん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ カレールー | 緑黄色野菜 |
| 16 (水) | カフェオレ(乳) コッパン(乳) コンソメスープ ウインナーチリソース(トマト) ブロッコリーサラダ(魚) | カフェオレ ウインナー ツナ | 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが トマト ブロッコリー | コッパン 砂糖 ジャがいも かたくりこ ドレッシング | 果物 |
| 17 (木) | 牛乳(乳) ごはん 根菜汁 ます塩焼き(魚) レンコンの金平(魚) | 牛乳 鶏肉 油揚げ ます さつま揚げ みそ | ごぼう 大根 人参 干しいたけ れんこん こんにゃく さやいんげん | ごはん コマ 砂糖 | いも類 |
| 18 (金) | 牛乳(乳) ちゅうかめん 塩ラーメンスープ パリパリ春巻 くらげ中華サラダ(豚) | 牛乳 豚肉 春巻き ハム 中華くらげ | キャベツ 人参 もやし 干しいたけ きゅうり ねぎ コーン めんま | ちゅうかめん ドレッシング | 魚 |
| 21 (月) | 牛乳(乳) 麦ごはん 肉じゃが(豚) 納豆 おひたし | 牛乳 豚肉 納豆 | 人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ | 麦ごはん ジャがいも 砂糖 | 乳製品 |
| 22 (火) | 牛乳(乳) 麦ごはん チキンマトカレー(トマト) 春雨サラダ(豚) チョコプリン | 牛乳 鶏肉 ハム | 玉ねぎ トマト 人参 しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 麦ごはん ジャがいも カレールー ドレッシング チョコプリン | 海藻類 |
| 23 (水) | 牛乳(乳) コッパン(乳) コーンシチュー(乳) メンチカツ アスパラサラダ(魚) | 牛乳 鶏肉 ツナ | 玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス パセリ | コッパン 米油 ポター・ジュル ジャがいも ノンエッグマヨネーズ | 淡色野菜 |
| 24 (木) | 牛乳(乳) ごはん もやしのみそ汁 さばの塩焼き(魚) たけのこのおかか煮(魚) | 牛乳 油揚げ わかめ さば 鶏肉 みそ かつおぶし | もやし 玉ねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん 人参 | ごはん 砂糖 | いも類 |
| 25 (金) | 牛乳(乳) ソフトめん 肉うどんかけ汁(豚) 若竹信田煮 かわりおひたし(豚) | 牛乳 豚肉 ハム 若竹信田 | ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜 もやし | ソフトめん | 海藻類 |
| 28 (月) | 牛乳(乳) 麦ごはん あさり汁 ソースカツ(豚) たくあん和え | 牛乳 あさり ソースカツ 豆腐 | 大根 みつば たくあん 小松菜 もやし キャベツ | 麦ごはん 砂糖 | 海藻類 |
| 30 (水) | 牛乳(乳) 黒パン(乳) スープパグティ(豚)(乳) かぼちゃグラタン(乳)(かぼちゃ) オニオンサラダ(魚) | 牛乳 ベーコン ツナ | ほうれん草 きゅうり かぼちゃグラタン パセリ 玉ねぎ 人参 | 黒パン スパゲッティ バター 生クリーム ポター・ジュル ドレッシング 生クリーム | 海藻類 |



栄養士からの一言
 こんにちは。今月の献立を考えました。三浦です。
 給食センターには、調理をする人と運転手さんを含わせて60名の方が働いています。
 今年も力を合わせて、おいしい給食を作りたと思います。感謝の気持ちを持って食事を食べてほしいです。
 今月は、牛乳の代わりにお茶などが出来ます。お楽しみに！

春の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ?
 ① たまねぎ ② たけのこ ③ ブロッコリー

Q2 そらまめが育っている様子はどれ?
 ① ② ③

Q3 パセリやキャベツに多く含まれるビタミンCには、主にどんな働きがある?
 ① 病気を防ぐ ② 骨や歯をつくる ③ 脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたワカメはどれ?
 ① ② ③

Q5 漢字で魚に「春」と書く魚はどれ?
 ① アジ ② サワラ ③ カツオ

食べもののえいようを知ろう！

◎えいようってなあに？

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることで、体が大きくなり、元気にすごすことができます。それは、食べものにふくまれる“えいよう”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよくえいようをとることが大切です。えいようには、大きく分けると3つのはたらきがあります。それをわかりやすく、きいろ、あか、みどりの3つの色に分けておぼえてみましょう。



| | | |
|---|---|---------------------------------------|
| <p>きいろ</p> <p>体のねつやがをつくり、エネルギーのもとになる</p> | <p>あか</p> <p>ちやきんにく、ほねなど、体をつくる</p> | <p>みどり</p> <p>体のちようしをととのえる</p> |
|---|---|---------------------------------------|

◎どんな食べものがある？

3つのはたらきをもつ、えいようのもとになる食べものを、くみあわせて食べるのが大切です。これを「バランスよく食べる」といいます。では、食べものを3つの色のなかまに分けると、どうなるでしょう。それぞれに3つの色をぬって、中にある食べものを見ていきましょう。



★えいようの3つの色のはたらきについて、 に入ることばを書きましょう。

きいろのはたらき

もとになる

あかのはたらき

もとになる

みどりのはたらき

をととのえる

もとになる

★下の絵は、えいようバランスのよい朝ごはんです。入っている5つの食べものを、3つの色のはたらきに分けて、図の中に書いてみましょう。絵を切りぬいて、はってもよいです。



| | |
|-----|------|
| たまご | にんじん |
| わかめ | だいこん |
| ごはん | |

