

とうぱんのしごとをたたくおぼえよう

〇1年生の給食は、14日(月)から開始します。

- 指導事項
- ていがくねん ○きょうしゅくのきまりをまもる
  - 中 学 年 ○係の仕事を協力して行う
  - 高 学 年 ○責任をもって当番活動ができる
  - 〇じぶんのしごとがわかる
  - 〇仕事の分担をする
  - 〇自分たちで仕事の分担をできる



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
8 (火)	しろごはん じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん なたねあぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
9 (水)	ミルクしよくぱん メンチカツ ほうれんそうのソテー ミネストローネ きゅうにゅう	ミルクぱん なたねあぶら じゃがいも だいずあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ トマト えだまめ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.6 g
10 (木)	にゅうがくしき				
11 (金)	しろごはん さばのカレーやき ごぼうサラダ じゃがいものみそしる きゅうにゅう	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ハム あぶらあげ あわせみそ	ごぼう キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ たまねぎ にんじん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g
14 (月)	こくとうコッペパン とりにくとじゃがいものスープに コールスローサラダ きゅうにゅう	こくとうぱん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ セロリー ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.8 g
15 (火)	むぎごはん ひきにくカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g
16 (水)	ねじりぱん ペンのミートソース かいそうサラダ さくらゼリー きゅうにゅう	コッペパン ペンネマカロニ なたねあぶら さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かいそうサラダ たら ほき	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト にんにく キャベツ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.1 g
17 (木)	むぎごはん とりてん こまつなのりあえ わかたけじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゴマあぶら でんぷん はくりきこ だいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきのり とうふ わか め	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
18 (金)	かんげいえんそく				
21 (月)	しろごはん さけのしおやき きんぴらごぼう あつあげのみそしる きゅうにゅう	こめ しろごま ゴマあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ てんぷら あつあげ わかめ あわせみそ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g
22 (火)	むぎごはん ぎょうざ やさいのみそいため ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが しいたけ もやし ねぎ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
23 (水)	かしわがたぱん ハンバーグデミソースがけ はるさめのサラダ コンソメスープ きゅうにゅう	ぱん さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ パセリ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.0 g
24 (木)	しろごはん ジャージャンどうふ もやしのごまあえ オレンジ きゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら でんぷん ゴマあぶら ねりごま しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかだしみそ あわせみそ くきわかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ いんげん こまつな もやし オレンジ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
25 (金)	むぎごはん きびなごフライ ひじきのいりに かきたまじる きゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう だいずあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご ひじき てんぷら だいず たまご かまぼこ とうふ	にんじん こんにやく いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g
28 (月)	コッペパン ポークビーンズ アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	ぱん じゃがいも なたねあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g
30 (水)	しよくぱん ココアクリーム あじフライ レモンあえ とうにゅうコーンクリームスープ きゅうにゅう	ぱん なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ベーコン しろいんげん とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる たまねぎ コーン パセリ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g

【食育の日】  
大分県郷土料理

ものがたり  
レシピ

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。  
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。  
4月の献立では、4月17日(木)に大分県の郷土料理「鶏天」を実施します。

4月23日は「子ども読書の日」  
ものがたりレシピ

小都市では4月23日の「子ども読書の日」にあわせて、物語に登場する料理(ものがたりレシピ)を給食に取り入れています。今年の給食では、22日に絵本『けんかのきもち』(柴田 愛子・文 伊藤 秀男・絵 ポプラ社)に出てくる「ぎょうざ」が登場します。  
ともだちのこうたと大げんかしたたいは、くやしくて泣いて帰ります。後でこうたがあやまりに来てくれますが、たいのくやしい気持ちはおさまりません。その気持ちがすっきりしたきっかけはなんだったのでしょうか？  
みなさんは食べ物を通して元気が出たり、だれかと気持ちが通じ合ったりした経験はありますか？みんなで一緒に食べものを作って、一緒に食べると、楽しく、心もあたたまりますね。

ご進級、ご入学  
おめでとうございます！

～給食時間のお約束～

- お茶碗や汁わんは手に持って食べましょう。
- よくかんで楽しく食べましょう。
- 好ききらいをできるだけしないように心がけましょう。
- 口に食べものを入れたまま話さないようにしましょう。