

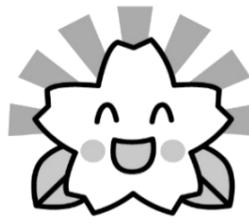
4月 給食献立予定表

海南市立大東小学校・幼稚園

| 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 (月) | 小学校始業式 給食はありません | | | | | |
| 11 (火) | 小学校入学式 給食はありません | | | | | |
| 12 (水) | ごはん 牛乳 すきに きりぼしだいこんの ちゅうかあえ | 米 ごまあぶら ごま | 牛乳 とりにく あつあげ ささみ わかめ | たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ しめじ こんにやく きりぼしだいこん もやし | 今日から新学期の給食が始まりますね。色々な給食小ネタを書いています。もりもりメモもよろしく願います。 | 629 |
| 13 (木) | パン 牛乳 ポトフ ささみときゃべつの マスタードあえ | パン じゃがいも マスタード オリーブオイル | 牛乳 ぶたにく ささみ | にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな きゃべつ きゅうり コーン | マスタードはからし菜の種から作る調味料です。マスタードあえは春らしい爽やかな味になります。 | 572 |
| 14 (金) | ごはん 牛乳 うらがみそぼろ はるさめスープ | 米 あぶら はるさめ | 牛乳 ぶたにく ちくわ | こんにやく ごぼう にんじん もやし たまねぎ きゃべつ | 浦上そぼろは長崎県の郷土料理です。郷土料理とはその地域に古くから伝わる料理のことで | 549 |
| 17 (月) | ごはん 牛乳 カレーライス コールスローサラダ | 米 じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング | 牛乳 ぶたにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー コーン | 今日から1年生の給食が始まります。好きな人が多いカレーライスからスタートです。よくかんで食べましょう。 | 662 |
| 18 (火) | パン 牛乳 ミートスパゲティ こんさいサラダ | パン スパゲティ ケチャップ あぶら ドレッシング | 牛乳 ぶたにく | にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト だいこん ごぼう コーン | 新学年には慣れてきましたか？給食の準備や片付け方も早く覚えてくださいね。 | 720 |
| 19 (水) | ごはん 牛乳 はるまき そえやさい みそしる | 米 あぶら オリーブオイル さつまいも | 牛乳 はるまき あげ みそ | きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ | 給食準備の前にキッチンと手洗いしていますか？石けんを使ってきれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。 | 711 |
| 20 (木) | パン 牛乳 いとこんチャプチェ ちゅうかコーンスープ | パン ごまあぶら ごま かたくりこ | 牛乳 ぶたにく ウインナー | にんにく こんにやく にんじん ピーマン もやし コーン だいこん たまねぎ | チャプチェは韓国の料理です。韓国では春雨を使って作りますが、今日の給食では糸こんにやくで作りました。 | 536 |
| 21 (金) | わかめごはん 牛乳 こうやとうふのもの けんちんじる | 米 あぶら さといも ごまあぶら | 牛乳 わかめ こうやとうふ あげ | たまねぎ はくさい にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ しろねぎ | 高野豆腐の「こうや」は和歌山県の「高野山」のことです。その昔高野山の特産品だったのが「高野豆腐」だそうです | 551 |
| 24 (月) | ごはん 牛乳 もつなべふうに ピリからこんにやく | 米 ごま ごまあぶら | 牛乳 ぶたにく みそ | もやし きゃべつ にんじん なら ほししいたけ こんにやく | 献立表にはその日のエネルギー「Kcal」を、また、食物を「赤・黄・緑」のグループに分けて載せています。 | 553 |
| 25 (火) | パン 牛乳 はくさいのクリームに ブロッコリーサラダ | パン じゃがいも マカロニ ルウ あぶら ドレッシング オリーブオイル | 牛乳 ぶたにく ささみ | はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゃべつ コーン | 「赤」色のグループの食品には、肉や魚、牛乳、卵、大豆、豆腐、海藻類があります。覚えておく食べ物を選ぶときに役立ちます | 607 |
| 26 (水) | ごはん 牛乳 ホイコーロー ひとくちぎょうざスープ | 米 | 牛乳 ぶたにく あかみそ ぎょうざ テンメンジャン トウバンジャン | しょうが きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい たまねぎ えのき ねぎ | 「赤」色のグループの食品は、体の中で消化されると「たんぱく質」や「アミノ酸」と言う物質に変身します。 | 513 |

| 日 | こんだて | エネルギーのもとになる | 血や筋肉・骨など体を作るのもとになる | 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 | | |
| 27 (木) | パン 牛乳 ソースやきそば フルーツポンチ | パン めん あぶら | 牛乳 ぶたにく | もやし にんじん たまねぎ ねぎ もも パイン みかん ナタデココ | 「赤」色のグループの食品「たんぱく質」や「アミノ酸」は、体の中で筋肉や骨、髪の毛や爪などの材料になります。 | 667 |
| 28 (金) | ひじきごはん 牛乳 ごまあえ みそしる | 米 あぶら ごま | 牛乳 とりにく ひじき あげ みそ とうふ | いんげん にんじん ほうれんそう えのき もやし たまねぎ ねぎ | 「赤」色のグループの食べ物紹介でした。バランスよく、好き嫌いをせず苦手なものも食べましょう。 | 572 |

※ 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。



ご入学・ご進級おめでとうございませう

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひ致します。



楽しい給食時間になるように、こんなことを守りませう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手にも持って食べる

食べているときは立ち歩かない

友達が嫌がるような汚い話をしない

口に食べ物が入っているときは話をしない



朝ごはん食べていますか？



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人にくらべて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみませう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす

