

平成31年度 4月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
8 (月)	しょくパン		しょくパン		667 27.4 1.9	<p><今年度最初の給食>今日から新しい学年ですね。ひとつ上の学年になったので、今までは苦手で少ししか食べられなかったものも、もう少し食べるよう、がんばれると思います。新しい先生や友達と楽しく食べましょう。</p>
	いちごジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん	とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン とうがらし		
	こまつなととうふのスープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん こまつな しょうが		
9 (火)	ごはん		ごはん		675 35.2 2.2	<p><小松菜>小松菜の一番の特徴はカルシウムが多いことです。その量はほうれん草の約3.5倍で、野菜の中でもトップクラスです。また、カロテンも豊富で積極的に食べてもらいたい野菜です。今日は小松菜をごま油で炒め、ちりめんを加えて、砂糖としょうゆ、レモン汁で味をつけました。ごはんのにせて食べると、とてもおいしいです。</p>
	わんぱくちりレモン	ちりめん	ごまあぶら ごま	こまつな レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボしゅうまい	しろみざかなすりみ とりミンチ えび	しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ しょうが グリーンピース		
	いりたまどうふ	ぶたミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きぬさや		
10 (水)	さんさいごはん	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たけのこ さんさいミックス	622 26.0 2.8	<p><山菜>山菜は春になると山や野原に生えてきて、春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。山菜には、たけのこ、わらび、ぜんまい、ふき、たらのめ、つくしなどたくさんの種類があります。食物繊維が多いので、おなかの中をそうじして便秘を防いでくれます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたじる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ		
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
11 (木)	カレーライス	ぎゅうにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	776 21.9 2.4	<p><ミモザサラダ>ミモザの花は小さくて黄色いポンポンのような丸い花です。サラダの中の炒り卵がミモザの花のように見えるので「ミモザサラダ」という名前にしました。色のきれいなサラダです。今日から1年生の給食も始まるので、みんなの大好きなカレーライスにしました。おいしそうなおデザートもついています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミモザサラダ	ハム たまご チーズ	あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん		
	ストロベリータルト		ストロベリータルト			
12 (金)	わかめうどん	わかめ かまぼこ	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ	553 21.7 3.0	<p><スナップえんどう>さやえんどうやグリーンピースなどと同じ、えんどうの仲間です。成長して大きくなっても、さやがやわらかく、さやの中の豆も一緒においしく食べることができます。甘みがあり、パリッとした食感が魅力です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるやさいのソテー	ぎゅうにく	あぶら かたくりこ	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ スナップえんどう		
	バナナ			バナナ		
13 (土)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	550 13.8 2.2	<p><アルファーカーマイ>一度炊いたお米を脱水、乾燥させて作った特別なお米です。数分間火にかけて、その後20分蒸らすと出来上がります。普通のお米にくらべて早く炊けるので、給食では、具を炊き込んだ味つけごはんのときに使います。</p>
	みかんジュース			みかんジュース		
	ウインナーのスープに	ウインナー うすらたまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		
	カルピスゼリー	ゼリーのもと カルピス				
15 (月)	せきはん		アルファーカーせきはん		676 28.6 2.9	<p><赤飯>もち米に「小豆」や「ささげ」という豆をまぜて炊いた、赤い色のごはんです。日本では季節に関係なく、結婚式や入学、卒業などの祝いごとがあると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。今日は、1年生の入学と2~6年生の進級のお祝いに、炊きました。普通のごはんに比べてもちもちしているの、よくかんで食べましょう。</p>
	ジョア(いちご)	ジョア				
	とうふハンバーグ	しほりどうふ ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ぎゅうにゅう	パンこ かたくりこ	たまねぎ		
	ゆでキャベツ			キャベツ		
	ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき	あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ		
	おいおいデザート		おいおいデザート			

にゅうがく・しんきゅう
おめでとうきゅうしょく

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。



4月の給食費

1年生・・・2,670円(11日から給食開始の為)

2~6年生・・・3,420円

★一人につき手数料が
10円必要です。

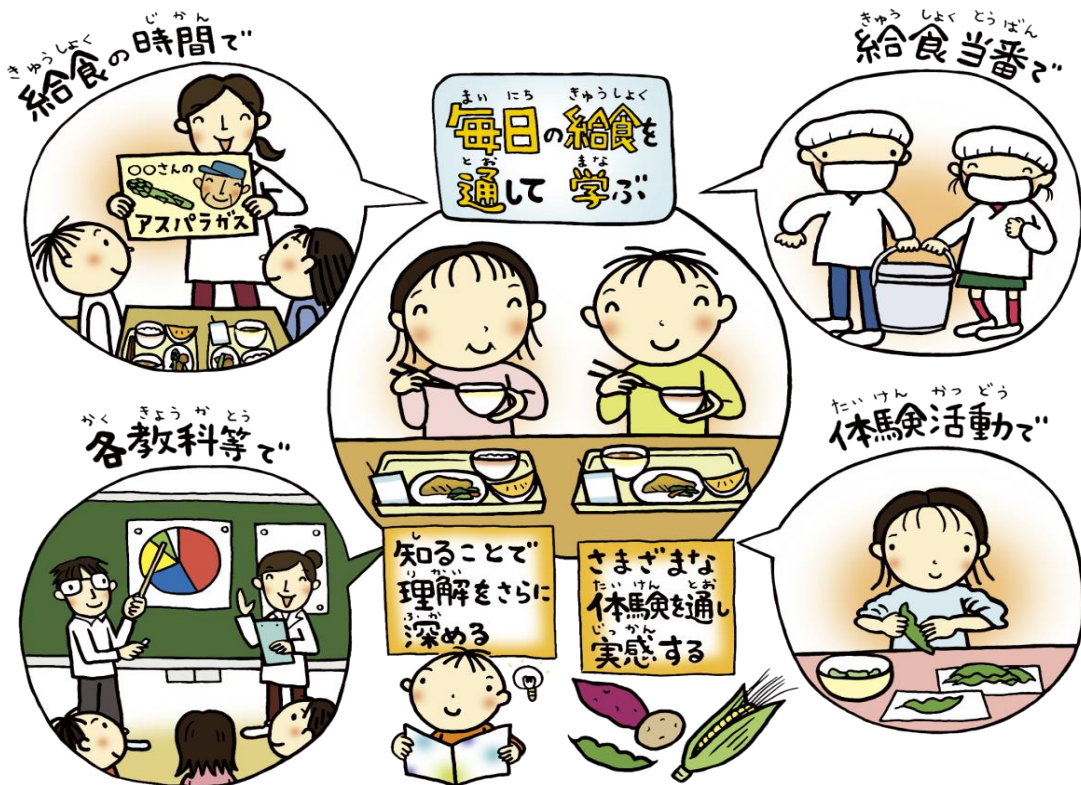
引き落とし日は、**15日**です。お忘れ
のないようお願い
します。

引き落とし日に
ご注意ください!!

ひち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しゅ えんぶん	ひとくちメモ
16 (火)	パンプキンサンド	ハム ヨーグルト	コッペパン マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり にんじん	643 23.2 1.8	<トマト> トマトを煮て裏ごしし、濃縮させたものを「トマトピューレ」といいます。これに玉ねぎ・塩・香辛料・酢などを加えて作ったのが「トマトケチャップ」です。トマトはいろいろな形に加工され、いろいろな料理に使われます。今日は白いんげん豆のスープにトマトピューレとケチャップを入れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ぶたにく	あぶら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげん		
	りんご			りんご		
17 (水)	ごはん		ごはん		624 30.9 1.8	<ごはん> 給食では、広島県産のお米を使っています。粒のまま食べるお米は、体の中で消化・吸収がゆっくり進むので、腹持ちがよいです。また和風、洋風といったどんなおかずとも合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきざかな	さけ				
	ごまあえ		すりごま	こまつな はくさい にんじん		
18 (木)	にんじんむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	にんじん	565 22.1 2.1	<シチュー> 英語で煮込み料理のことをいいます。シチューにはビーフシチューのように牛肉などをブラウンソースで煮込むものと、鶏肉や魚介類をホワイトソースで煮込むものがあります。今日は鶏肉を手作りのホワイトソースで煮込んだ、クリームシチューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん フロッキー		
23 (火)	やきそば	ぶたにく はなかつお	ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	529 20.2 3.0	<ヨーグルト> 紀元前3000年ごろブルガリアで生まれ、古い昔から健康になれる食べものとして知られていました。ヨーグルトにたくさんふくまれているカルシウムには、イライラする気持ちを、おさえるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アスパラソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
24 (水)	こくとうパン		こくとうパン		663 27.4 1.5	<ホキ> ニュージーランド近くの深海に住んでいる、体長1mぐらいの魚です。淡泊な味の白身魚で、さまざまな料理に合います。他の魚にくらべて値段が安いので、給食ではよく使われます。フィッシュバーガーに入れる魚のフライや、魚のマリネに使われている魚もホキです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ きゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	はるさめスープ	ぶたにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
25 (木)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり 	606 20.6 2.4	<食事のあいさつ> 「いただきます」とは、「食べものさんたちの命をいただきます」という意味です。「ごちそうさま(ご馳走さま)」とは、食事を用意してくださった人々の苦勞に感謝するという意味です。食事の時には、心をこめてあいさつをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	おでんふう	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



「給食の時間」で、給食当番が「毎日の給食を通して学ぶ」ことを目指しています。

「給食当番」では、給食当番が「毎日の給食を通して学ぶ」ことを目指しています。

「各教科等」では、理科の授業で「知ることで理解をさらに深める」ことを目指しています。

「体馬会活動」では、給食当番が「毎日の給食を通して学ぶ」ことを目指しています。

「知ることで理解をさらに深める」

「さまざまな体馬会を通して実感する」

ご家庭と給食の連携をよろしく お願いいたします

毎月の献立表やおたよりに目を通して
ください



冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。
給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。

給食当番へのご協力をお願いします



ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。
また給食当番の週の最後には、白衣などの洗濯、アイロンがけによる滅菌をお願いいたします。