

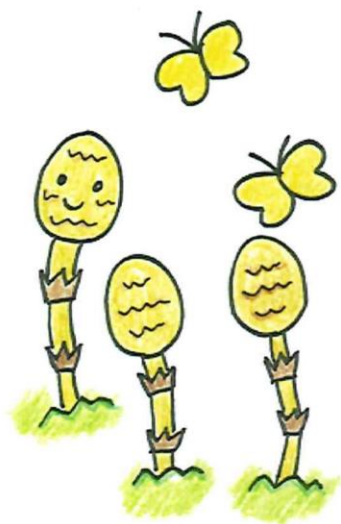


がつ

4月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

たの た
みんなでなかよく楽しく食べよう



しんこんだて けいにく しお
新献立 「鶏肉の塩こうじあげ」

ぎょうじ こんだて にゅうがくいわい
行事献立 「入学祝」

にち こんだて わしょくすいしん ひ
26日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日



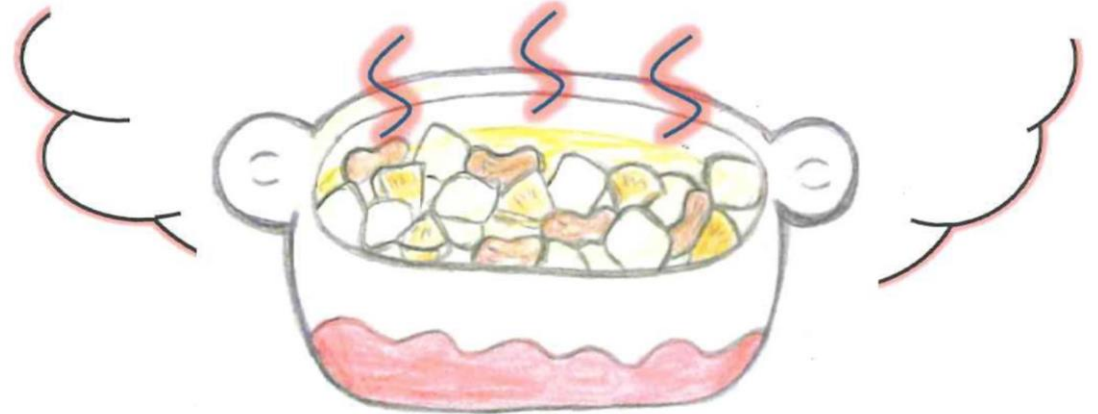
4月 12日 (水)



わふう 和風カレーどうふ

「^{わふう}和風カレーどうふ」は、だしの^みうま味とカレー粉の^こスパイシーさが^{あじ}味わえる^{こんだて}献立です。

今日は、^{きょう}どうふの他に、^{ほか}ぶた肉・^{にく}たまねぎ・^{にんじん}にんじんを^に煮て、^こかたくり粉で^{つく}とろみをつけて^{つく}作りました。



^みうま味や^{かお}香りを^{あじ}味わいながら^た食べましょう。

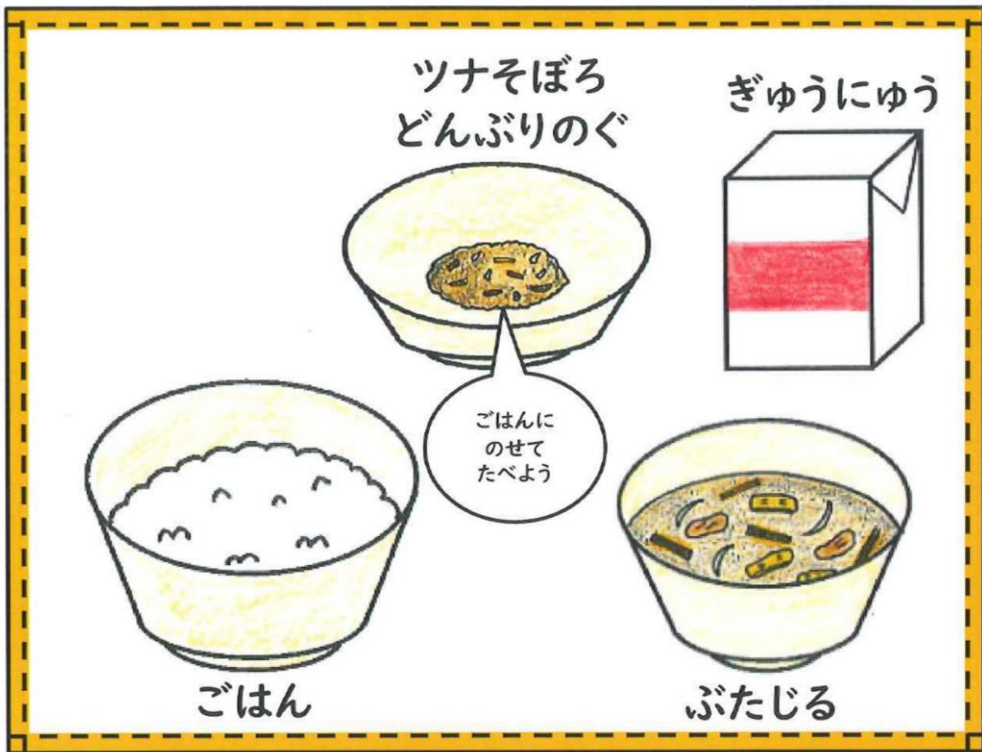
カレー粉の^こピリツとした^{あじ}味つけが
ごはんとよく^あ合います。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	あじ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さとう	にんじん	ほうれんそう
どうふ	はなかつお	かたくりこ	サラダあぶら	しょうが	たまねぎ

4月 13日 (木)



ツナそぼろ どんぶりの具

「そぼろ」とは、肉や魚をほぐして、汁がなくなるまでいためたものです。



今日は、まぐろフレークと

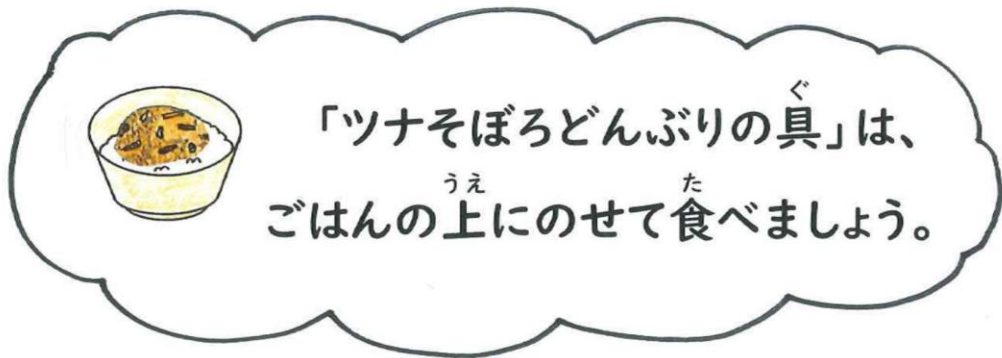
にんじん・しょうが・たまねぎ・

しいたけをいっしょにいため、

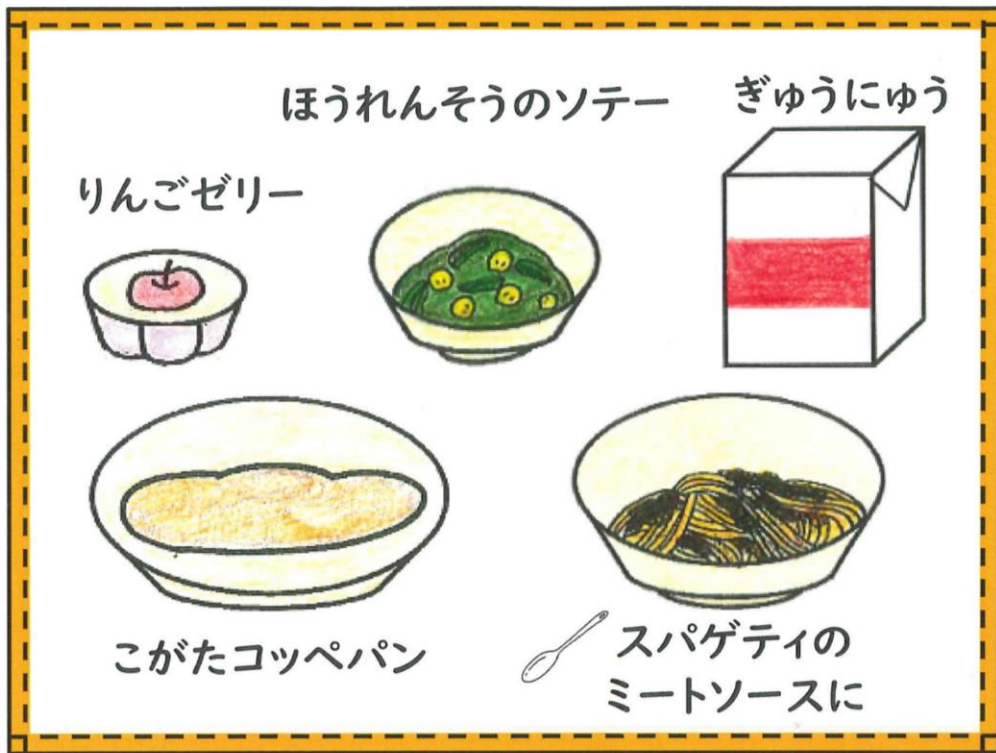
ごはんにああ味つけにしています。

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
ぶたにく	あぶらあげ	さんおんとう		しょうが	しいたけ
あかみそ	しんしゅうみそ				



4月 14日 (金)



にゅうがくいらい 入学祝

きょう ねんせい にゅうがく いわ こんだて
今日は、1年生の入学をお祝いする献立です。

きゅうしよく 給食カレンダーから学ぼう

こんだて なまえ しょっき かた
献立の名前や食器のならば方

4月 14日 (金)

食器を正しく返しましょう

食器は同じ向きに返さず、逆さまに返さず。
※ストローのふくらみや食べのこしが残らないように、しっかりと押しつぶしましょう。

スプーン

※スプーンは同じ向きに返さず、逆さまに返さず。
※お皿はしっかりとふきとめてから返しましょう。

「おしぼり」は、給食室でふきとめて返さず、お家で洗って返さず。

た もの 食べ物ののはたらきや
た かた 食べ方、マナーなど

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こがたコッペパン	たまねぎ	スパゲティ	にんじん	
ぎゅうにく	りんごゼリー	サラダあぶら	りんごゼリー	ほうれんそう	
	こむぎこ	コーン			

た もの 食べ物の3つのはたらき

あか からだ 赤・・・体をつくる
き ねつ ちから 黄・・・熱や力のもとになる
みどり からだ ちようし とどの 緑・・・体の調子を整える

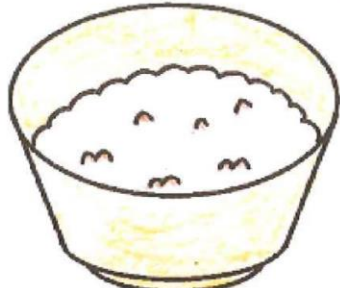
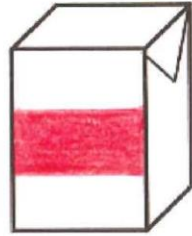


「スパゲティのミートソース煮」は、牛ひき肉、玉ねぎ、にんじんをいためてからじっくり煮て仕上げました。味わって食べましょう。

*デザートは最後に食べましょう。

4月 17日 (月)

ほうれん草ともやしの ぎゅうにゅう
いためナムル



むぎごはん

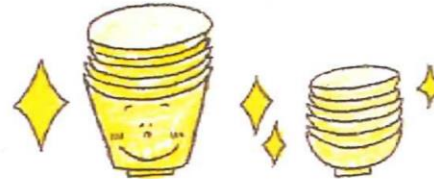
ごもくどうふ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし じどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ぶたにく 	むぎごはん 	サラダあぶら 	たまねぎ 	しょうが
とうふ 	さとう 	かたくりこ 	ごまあぶら 	チンゲンサイ 	しいたけ
				もやし 	ほうれん草

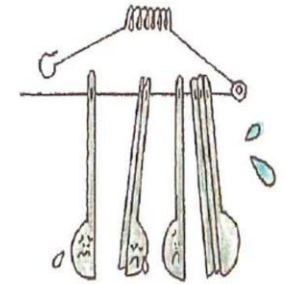
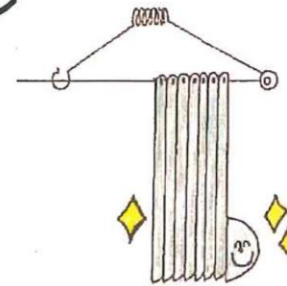
しよっ き ただ かえ
食器を正しく返しましょう

しよっ き
食器



- ◆ 食器は同じ大きさのものを重ねましょう。
- ◆ ストローのふくろや食べのこしがたしかめて返しましょう。

スプーン



- ◆ スプーンは同じ向きにそろえましょう。
- ◆ とめ金をしっかりとめてから返しましょう。

ほうれん草ともやしのいためナムルは、もやしの
シャキシャキとした食感を楽しみましょう。



4月 18日 (火)

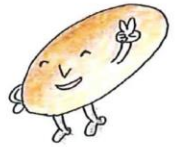


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	バターうずまきパン	たまねぎ	にんじん	
だいず	まぐろフレーク	サラダあぶら	もやし		

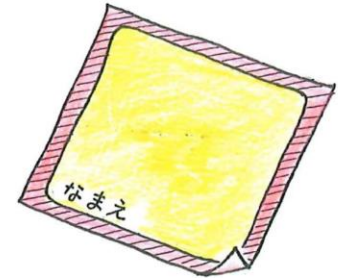
きゅうしよく

給食のじゅんびは



できていますか？

○ナフキンは、せんたくをして、
まいにち
せいけつなものを毎日
つか
使いましょう。



○はしとはし箱は、
まいにち
毎日あらいましょう。

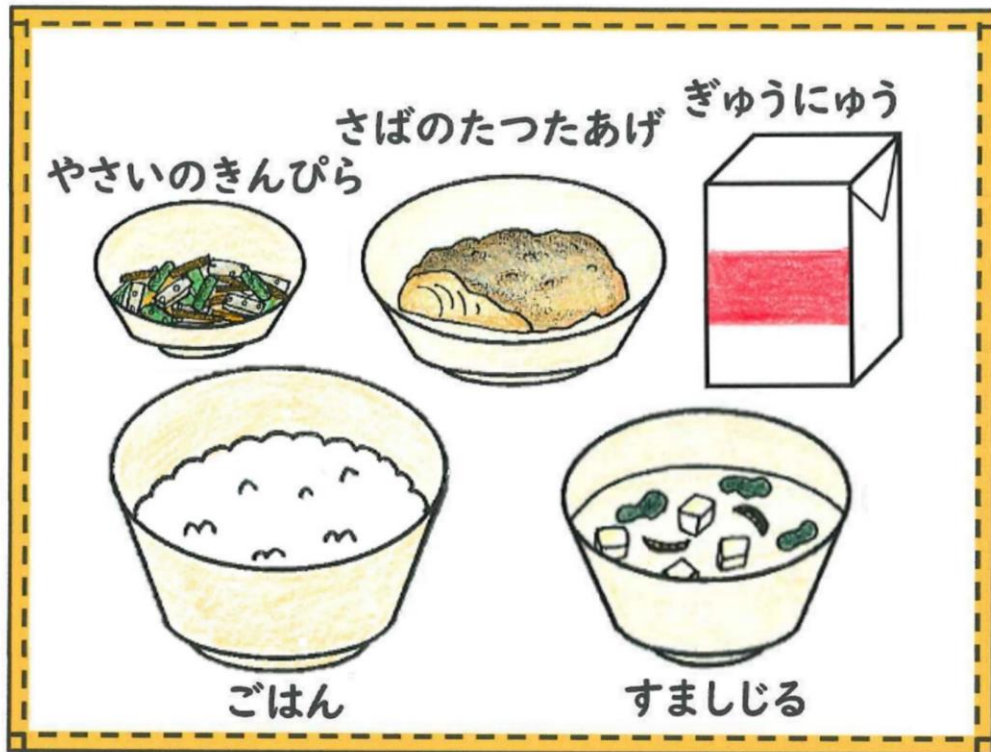
きゅうしよくよう
○給食用のハンカチ
があるとべんりです。



ももの
持ち物には、かならず
なまえか
名前を書きましょう。

「ポークビーンズ」は、じっくりと煮こんだ大豆に
ぶたにく やさい
のうま味がしみこんでいます。

4月 19日 (水)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きいろ 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	しょうが	かたくりこ	にんじん	
さば	サラダあぶら	しいたけ	こめこ	ほうれんそう	
とうふ	いりごま	さとう	なたねあぶら	さんどまめ	

めいじん もりつけ名人になろう

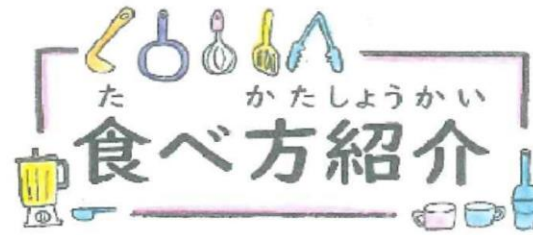
みる するもの
みそ汁やすまし汁のような汁物は、
ぐ した
具が下にしずんでいることがあります。

した
下からよくまぜて、
ぐ する
具と汁をバランスよく
しよつき
食器にもりつけましょう。

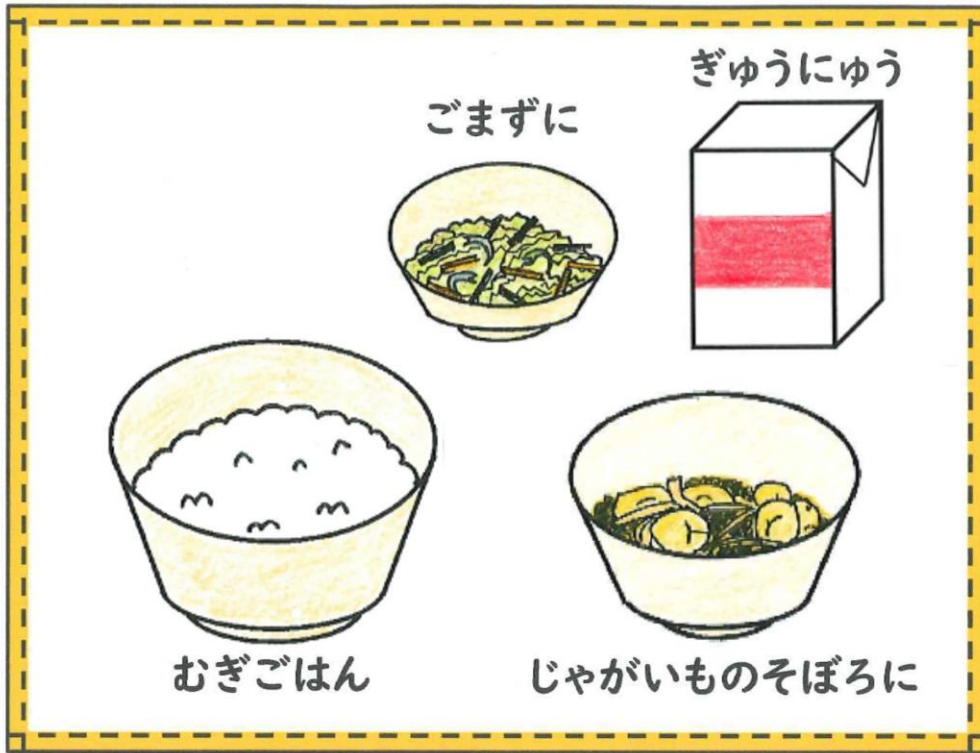


きょう する
今日のすまし汁は、「だしこんぶ」と「けずりぶし」で
だしをとり、しいたけのもとし汁も使って
います。だしのうま味を味わって食べましょう。

4月 20日 (木)



こうちゅうちよう み 口中調味



こうちゅうちよう み
「口中調味」とは、ごはんとおかずを
くち なか い くち なか あじ
口の中に入れて、口の中で味をつくる
た かた
食べ方です。

ゆっくりとよくかんで、口の中で
まぜあわせて食べましょう。



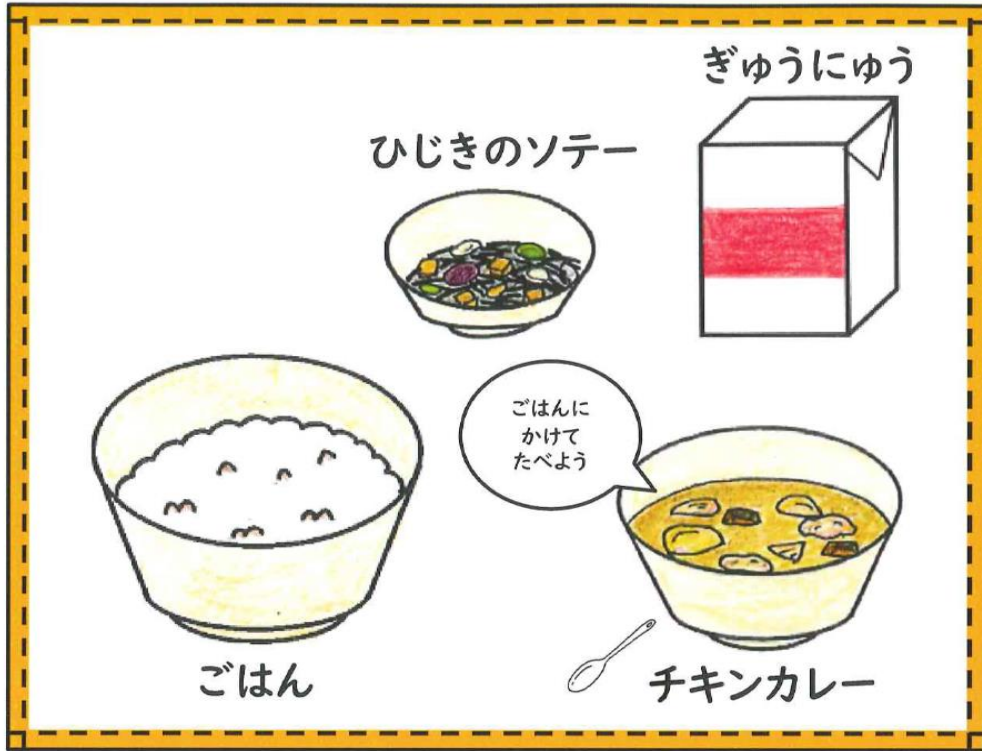
ごはんとおかずをいっしょに
た 食べる、いろいろな味を
たの 楽しむことができます。

「じゃがいものそぼろ煮」のじゃがいものホクホクとした食感や
「ごまずに」のさっぱりとした味わいをごはんといっしょに
たの 楽しみましょう。

た 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	むぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	しょうが
しらすぼし	ほそぎりこんぶ	サラダあぶら	さとう	にんじん	キャベツ
		かたくりこ	すりごま		

4月 21日 (金)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	ごはん	さとう	しょうが	たまねぎ
ひじき	チーズ	バター	こむぎこ	にんじん	
ヨーグルト	ミックスビーンズ	サラダあぶら	じゃがいも		



きゅうしょく 給食の しゅるい ごはんの種類



しょっかん あじ み 食感や味のちがいを見つけながら
よくかんで味わって食べましょう。



4月 24日 (月)

みほん み 見本を見ましょう

ぎゅうにゅう
こまつなのごまいため

むぎごはん こうやどうふとやさいの
たきあわせ

きゅうしょく
給食のごはん・パン・おかずは、みなさんの
からだ せいちょう あ りょう
体の成長に合わせて量がちがいます。

みほん
見本は
ねんせい
3・4年生の
た 食べる量です。

ねんせい ひと
1・2年生の人は
すく やや少なめに、
ねんせい ひと
5・6年生の人は
おお やや多めに
い 入れましょう。

た もの みつ はたらき 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ どの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう とりにく</p>	<p>むぎごはん すりごま</p>	<p>しいたけ にんじん</p>			
<p>こうやどうふ はなかつお</p>	<p>さとう サラダあぶら</p>	<p>こまつな</p>			

	ねんせい 1・2年生	ねんせい 3・4年生	ねんせい 5・6年生
ごはん	154 g	176 g	198 g
パン	81 g	97 g	128 g
おかず			

こまつな
「小松菜のごまいため」は、ごまの香ばしい香りや、
こまつな しょうかん
小松菜のシャキシャキとした食感を
あじ 味わいましょう。

4月 25日 (火)



パン

きゆうしよく しゆるい
給食には、いろいろな種類のパンがあります。

ソテー

ぎゅうにゅう

あじつけコッペパン

じゃがいもの
クリームシチュー

あじつけコッペパン	ミルクコッペパン	こくとウコッペパン	
コッペパン	バターうずまきパン	ぜんりゅうふんパン	こがたコッペパン

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

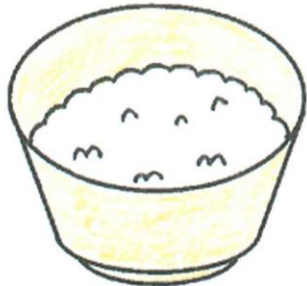
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	あじつけコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	
					にんじん
だっしふんにゅう	チーズ	サラダあぶら	こむぎこ		キャベツ
			バター		

パンは、はしからちぎって
た
食べましょう。



4月 26日 (水)

なまぶしとあつあげの につけ



ごはん



はるやさいのみそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし どこの 体の調子を整える
 なまぶし あつあげ あかみそ(けいほく)	 ごはん さとう じゃがいも	 にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ			

和(なごみ) 献立 こんだて



和(なごみ) 献立は、和食のよさを
味わうために考えています。
旬の食材や伝統的な行事食、
だしのうま味を味わいましょう。

なまぶしと厚あげの煮つけ あつ



春に旬をむかえる「たけのこ」を使って
います。

なまぶしの風味やたけのこの食感を
楽しみましょう。



春野菜のみそ汁 はる や さい

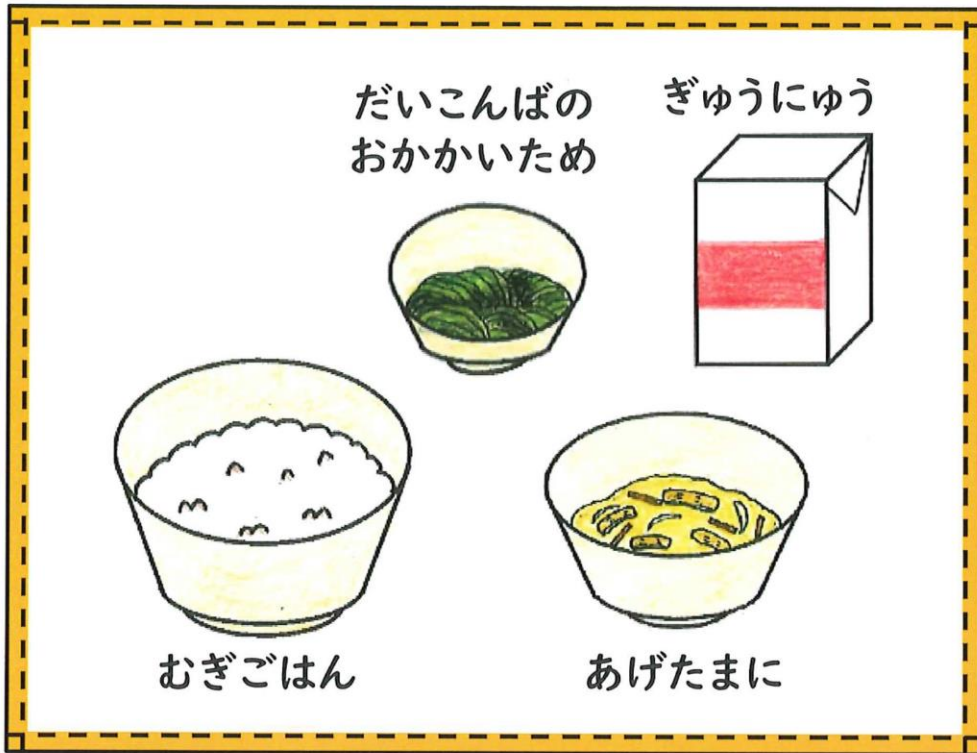


玉ねぎ・キャベツ・じゃがいもを
使っています。
春野菜のあま味を味わいましょう。

「春野菜のみそ汁」では、「京北みそ」を
使いました。地産地消の献立です。



4月 27日 (木)













だいこんばの
おかかいため

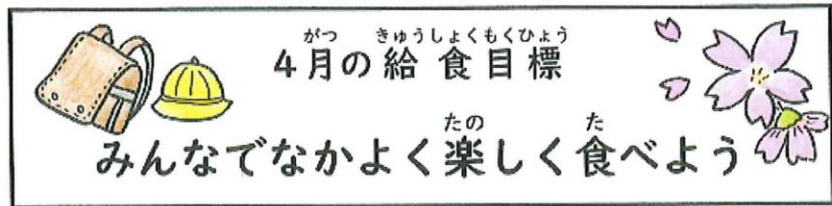
ぎゅうにゅう

むぎごはん

あげたまに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  あぶらあげ	 むぎごはん  さとう	 たまねぎ  にんじん	 たまご  はなかつお	 サラダあぶら	 だいこんば



こころ しょくじ
心をこめて食事の
あいさつをしましょう。

いただきます

しぜん
自然のめぐみや
いものいのち
生き物の命を
いただくことへの
かんしゃ ことば
感謝の言葉です。



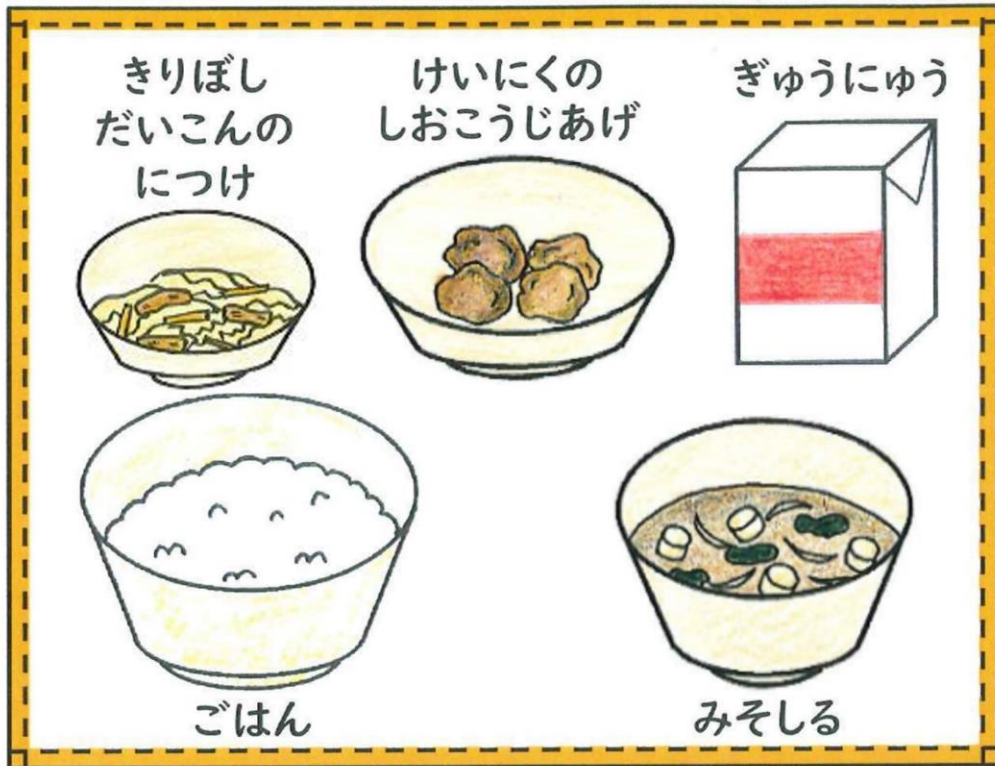
ごちそうさま

しょくじ
食事ができるよう
はたらいてくれた
たくさんの人々への
かんしゃ ことば
感謝の言葉です。

「あげたま煮」は、だしのうま味と
ふんわりとしたたまごが、
ごはんによく合うおかずです。



4月 28日 (金)



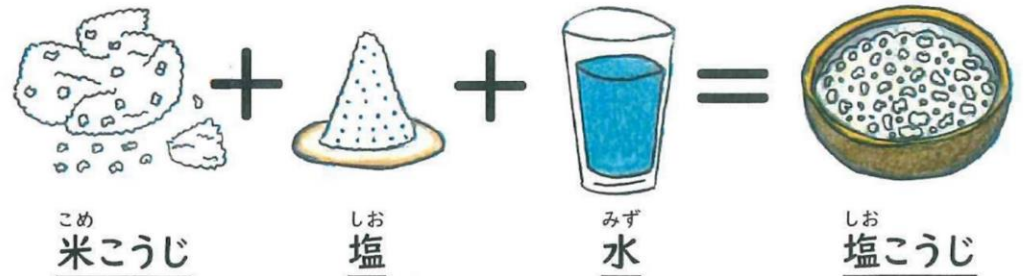
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	わかめ	ごはん	こめこ	きりぼしだいこん	たまねぎ
とりにく	あかみそ	かたくりこ	なたねあぶら	にんじん	
あぶらあげ	しんしゅうみそ	さんおんとう	きりふ		

しんこんだて 新献立

けい肉の 塩こうじあげ

しお けい 米こうじ 米こうじ・塩・水から作られています。
 昔から使われている調味料です。



肉を塩こうじにつけることで、肉がやわらかくなり、
 ふっくら、ジューシーになります。

よくかんで、味わって食べましょう。



しお 塩こうじは、
 「おなかの中をきれいにする」
 「はだをきれいにする」などの
 よいはたらきもあります。