

4月がつ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

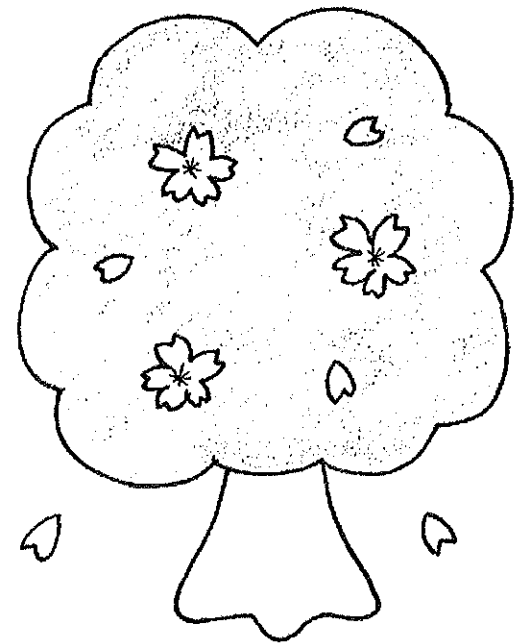
みんなでなかよくたの楽しくた食べよう



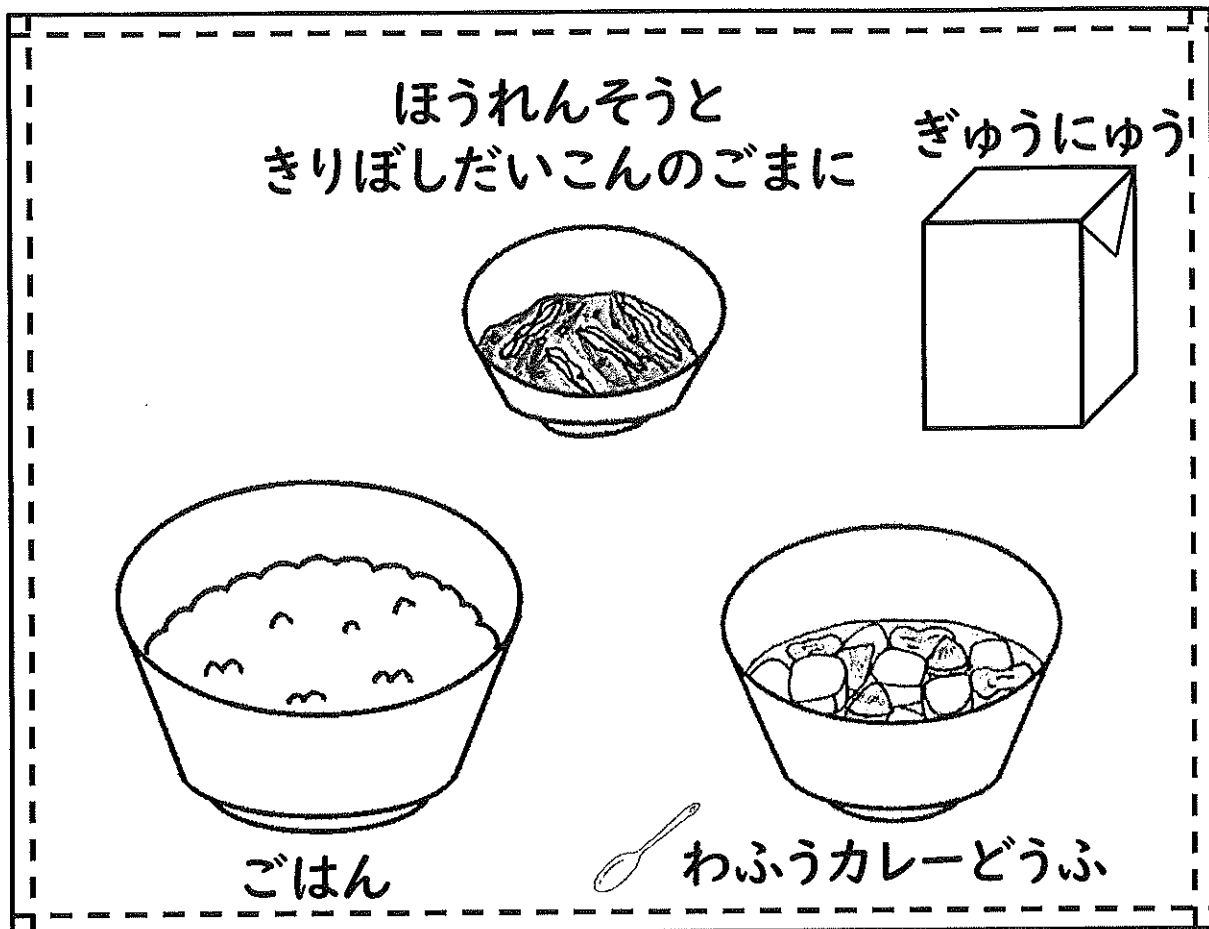
ぎょうじ こんだて
行事献立

にゅうがくいらい ひ
「入学祝」「こどもの日」

にち こんだて わしょくすいしん ひ
22日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

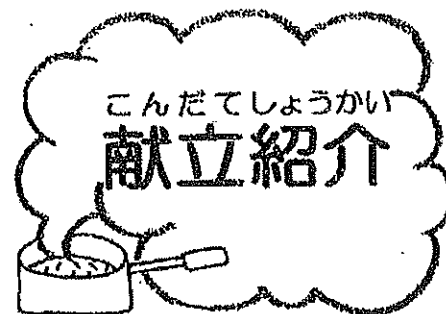


4月 12日 (火)



ごはん

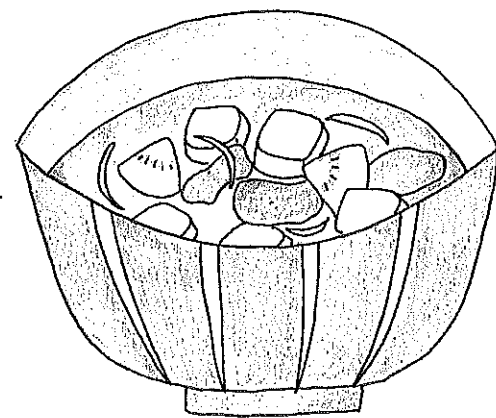
わふうカレーどうふ



わふう 和風カレーどうふ

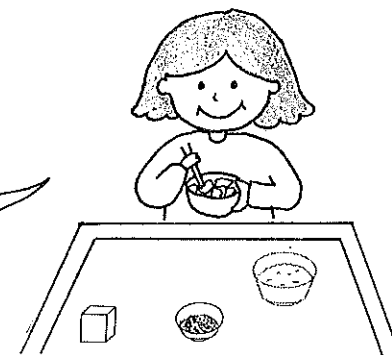
「和風カレーどうふ」は、だしのうま味とカレー粉のスパイシーさが味わえる献立です。

今日は、とうふやぶた肉・たまねぎ・にんじんを煮て、かたくり粉でとろみをつけて作りました。



うま味や香りを味わいながら食べましょう。

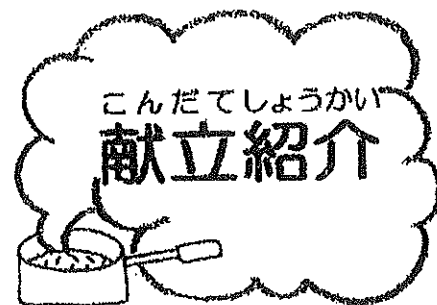
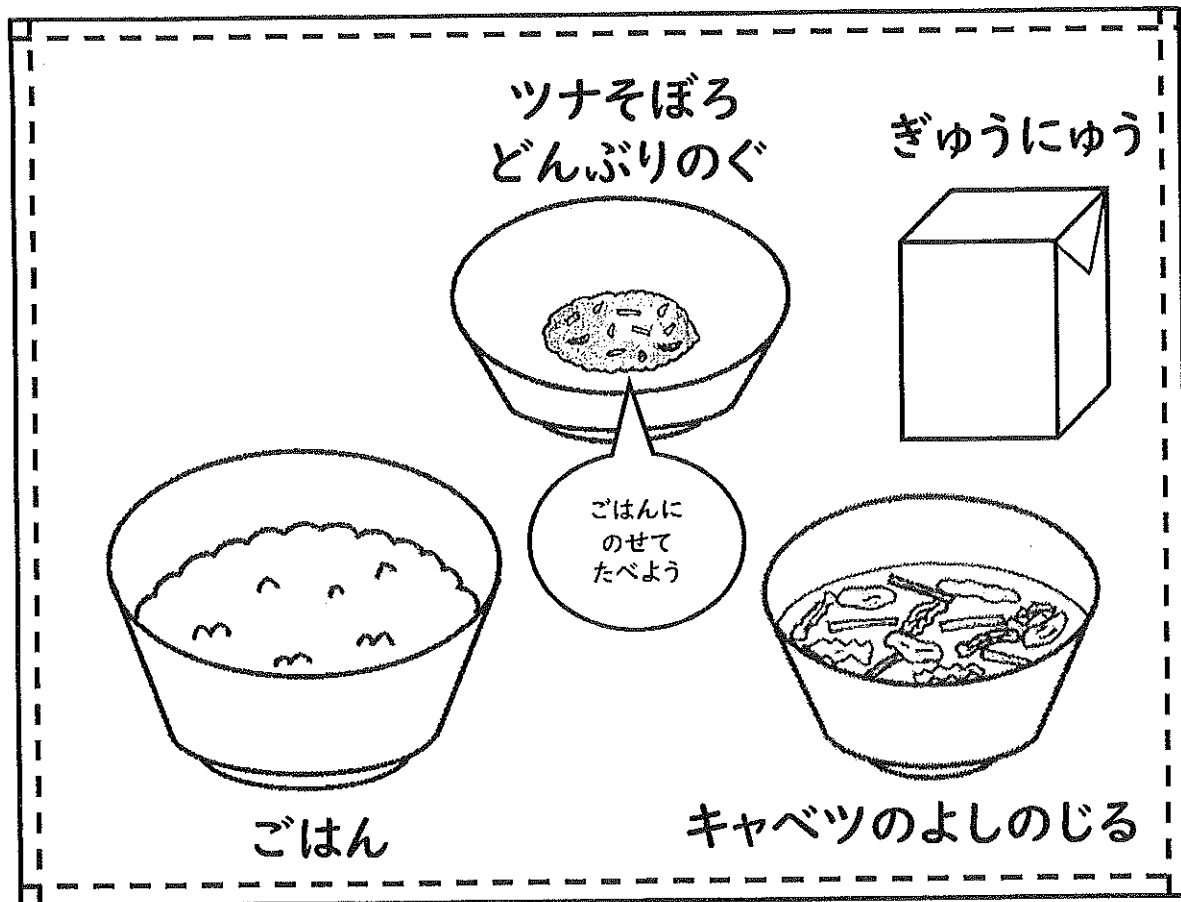
ピリツとした味つけがごはんによく合うね。



食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだをつくる	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	ごはん	かたくりこ	にんじん	きりぼしだいこん	
ぶたにく	すりごま	さんおんとう	しょうが		
どうふ	サラダあぶら	さとう	たまねぎ	ほうれんそう	

4月 13日 (水)



ツナそばろ どんぶりの具

「そばろ」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・

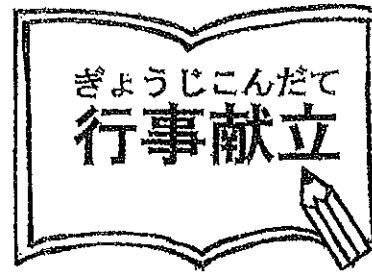
しいたけをいっしょにいため、
ごはんにああじ合う味つけにしています。

「ツナそばろどんぶりの具」は、
ごはんの上のせて食べましょう。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねっ 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	たまねぎ	にんじん	しょうが	しいたけ
まぐろフレーク	サラダあぶら	かたくりこ	さんおんどう	キャベツ	
とりにく					

4月 14日 (木)

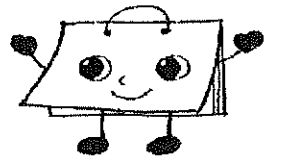


にゅうがくいわい 入学祝

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 みかた
給食カレンダーの見方



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をおぼえましょう。

4月 28日 (火)

よいせいで食べましょう
せじをまずのぼしましょう。
ひじをつがずに食器を落とさないで。
食はそろえてゆかにつけましょう。

こまつなソテー りんごゼリー
あげコッペパン 揚げそば(のトマト)

大豆と牛肉のトマト煮は、牛肉と大豆の味が大豆とよく合います。味わって食べましょう。

た もの
食べ物の
はたらきや食べ方、
マナーなどを
きゅうしよく たの
給食から楽しく
まな
学びましょう。

た もの みつ
食べ物の三つのはたらきをおぼえましょう。

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

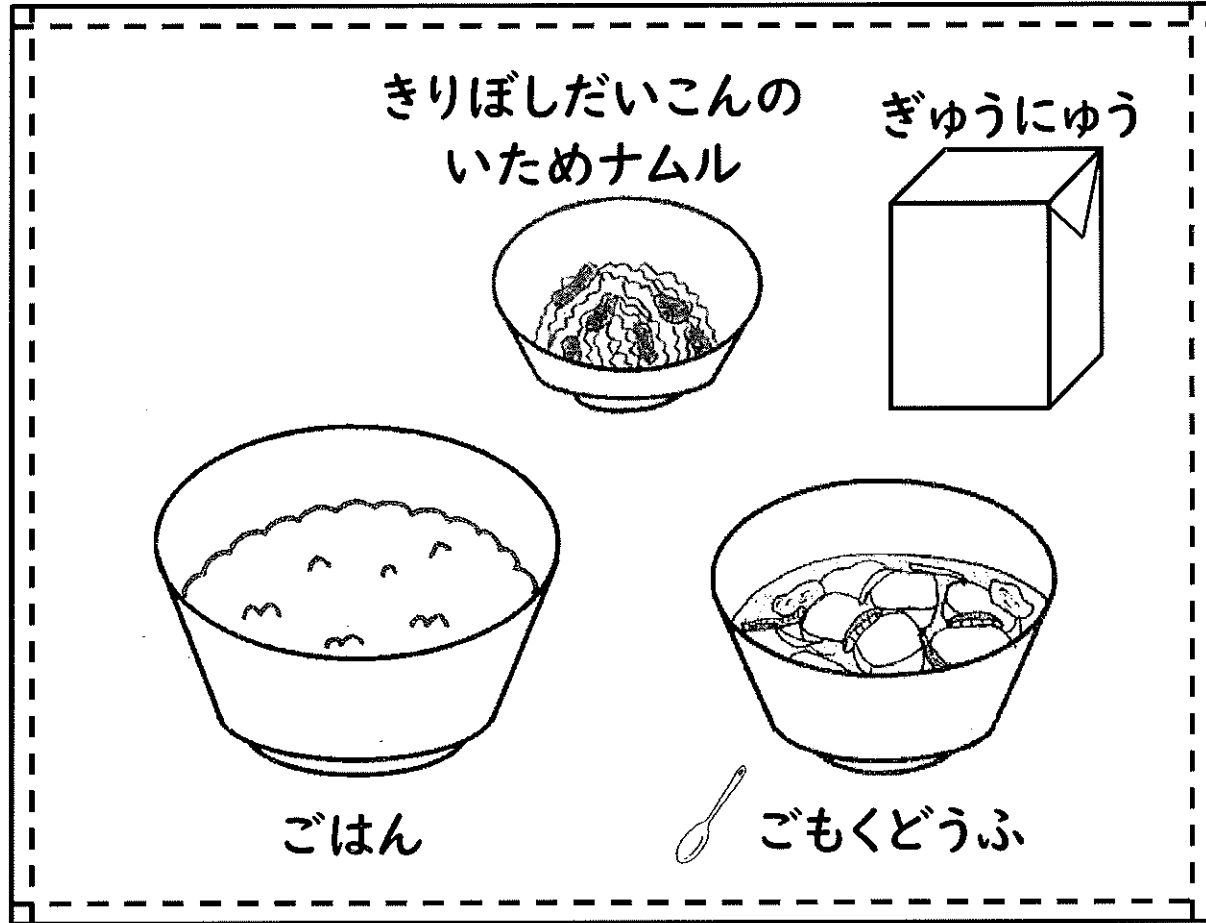
さいご た
デザートは最後に食べましょう。

りんごゼリー ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう

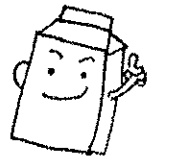
こがたコッペパン スパゲティのミートソースに

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 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
ぎゅうにゅう	こがたコッペパン	たまねぎ	にんじん
ぎゅうにく	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

4月 15日 (金)

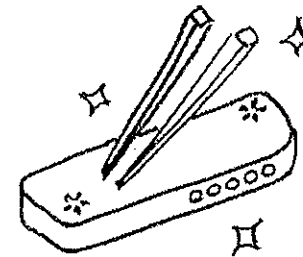
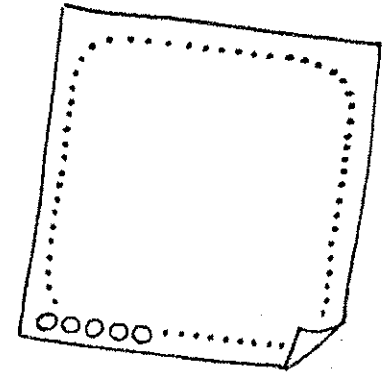


きゅうしょく =給食のじゅんびは



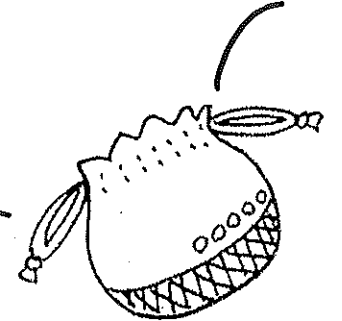
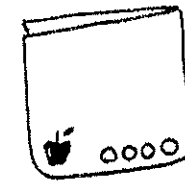
できていますか? =

●ナフキンは、毎日^{まいにち}せんたくをして、
せいけつな^{つか}ものを使いましょう。



●はしとはしばこは、毎日^{まいにち}あらいましょう。

●給食用^{きゅうしょくよう}のハンカチが
あるとべんりです。



たべものみっつのはたらき 食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだをつくる	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調子を整える
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	サラダあぶら	にんじん	たまねぎ
ぶたにく	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	しょうが	しいたけ
				ほうれんそう	きりぼしだいこん

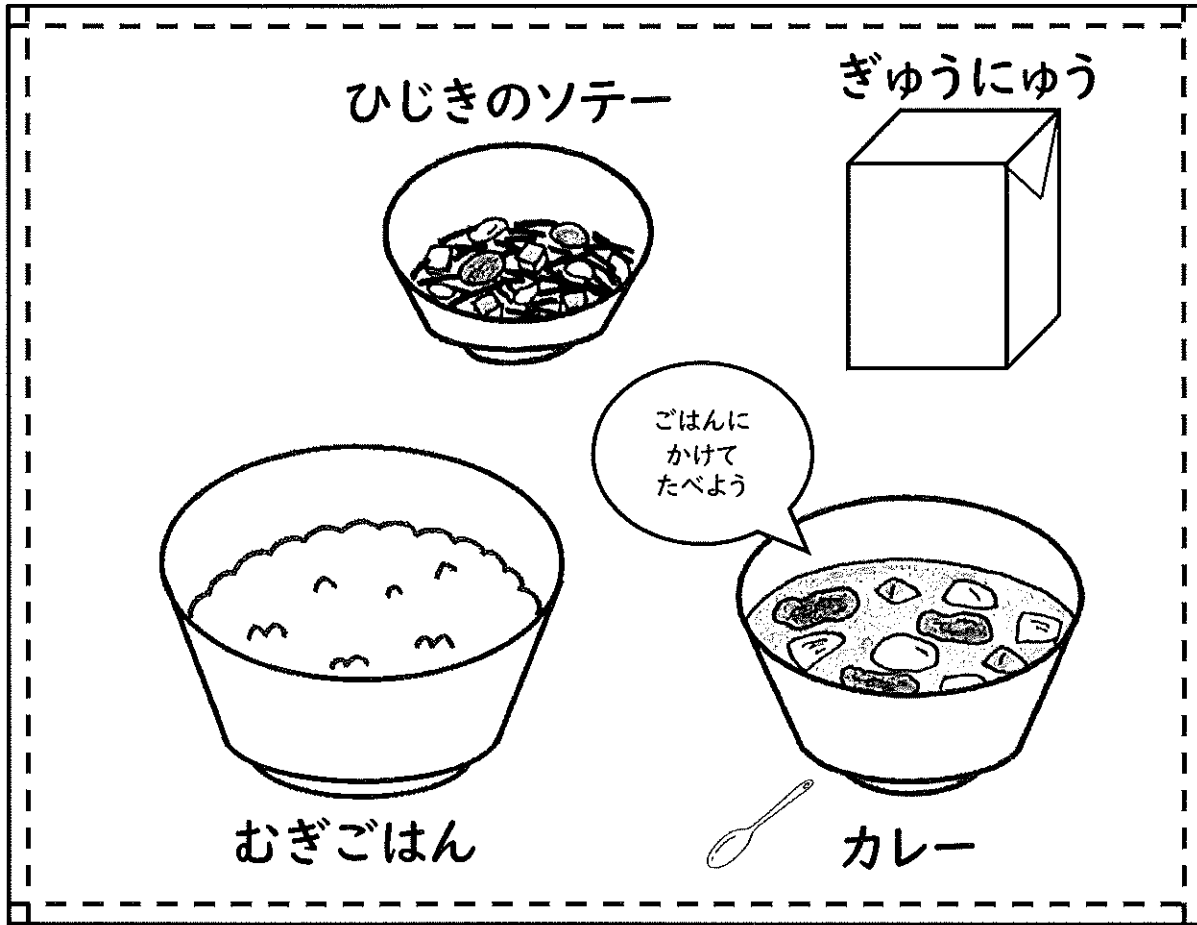


ももの持ち物には、かならず^{なまえ}名前を書きましょう。

きりぼしだいこん
「切干大根のいためナムル」は、切干大根の
シャキシャキとした^{しょっかん}食感を^{たの}楽しみましょう。



4月18日 (月)

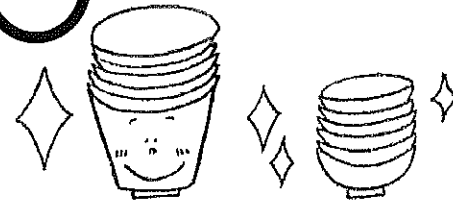


食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだをつくる	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	ミックスピーズ	むぎごはん	さとう	にんじん	たまねぎ
ぎゅうにく	チーズ	じゃがいも	バター		
だっしふんにゅう	ひじき	こおぎこ	サラダあぶら	しょうが	

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

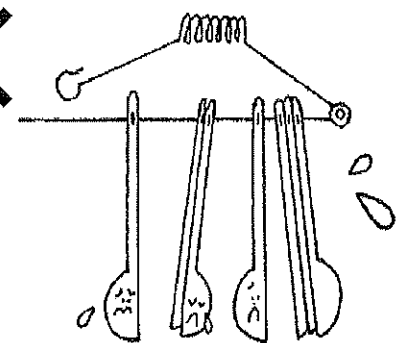
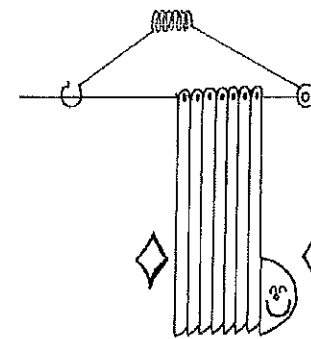


しよっ き おな おお かさ
◆食器は同じ大きさのものを重ねましょう。

◆ストローのふくろや食べのこしがなにかを

たしかめて返しましょう。

スプーン

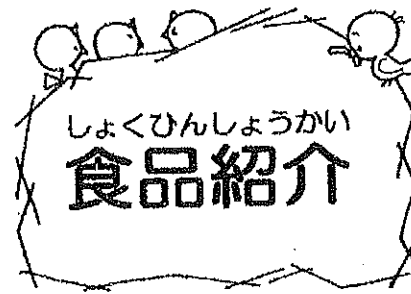


◆スプーンは同じ向きにそろえましょう。

◆とめ金をしっかりととめてから返しましょう。

「カレー」は、給食室でルーを手作りしています。

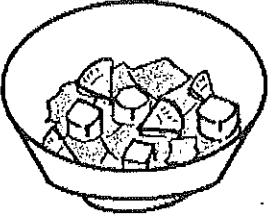
4月 19日 (火)



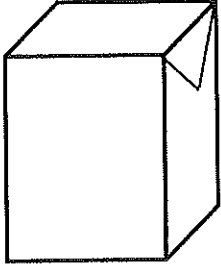
パン

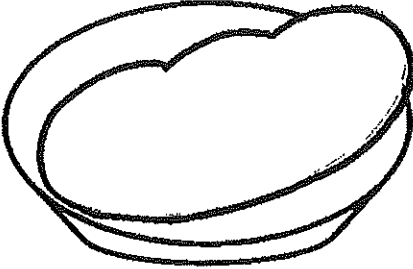
きゅうしょく しゅるい
給食には、いろいろな種類のパンがあります。

やさいのソテー

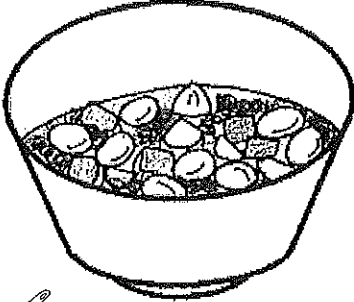


ぎゅうにゅう

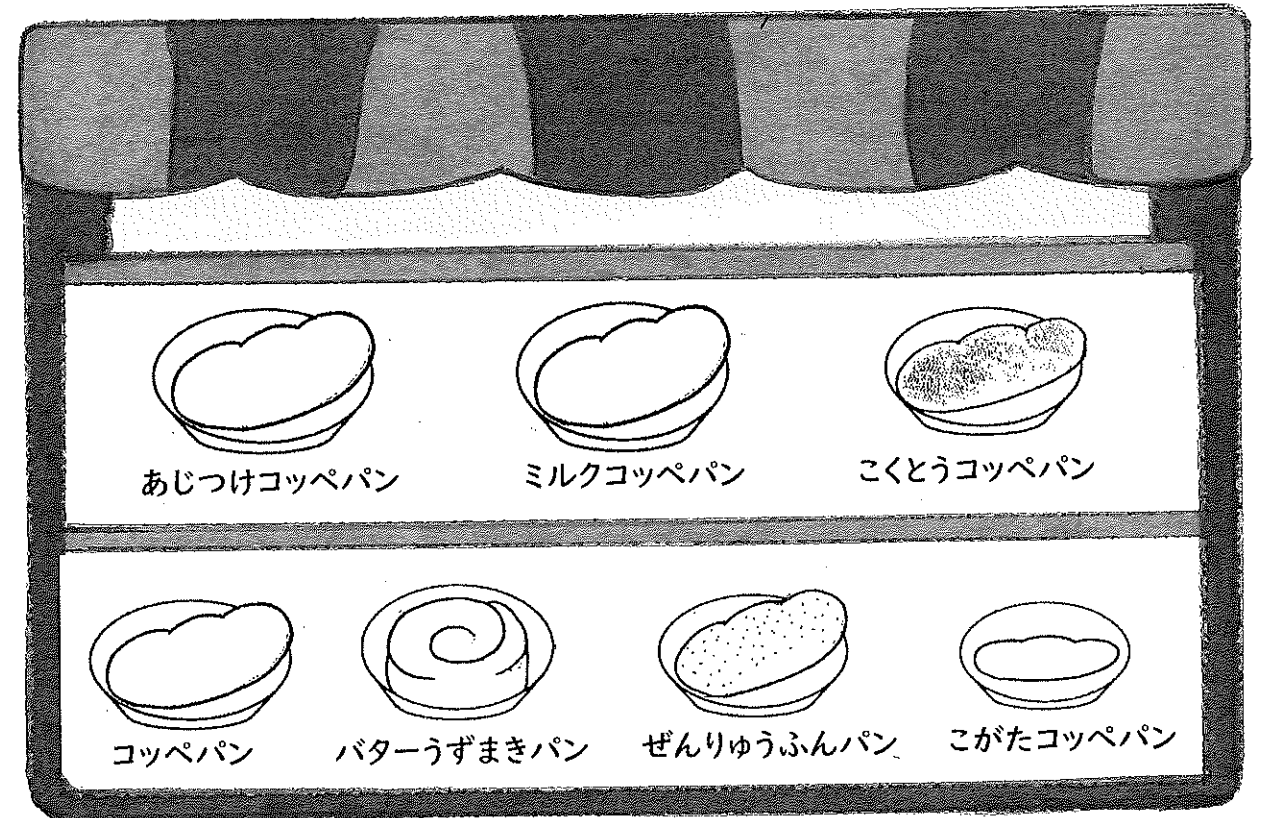




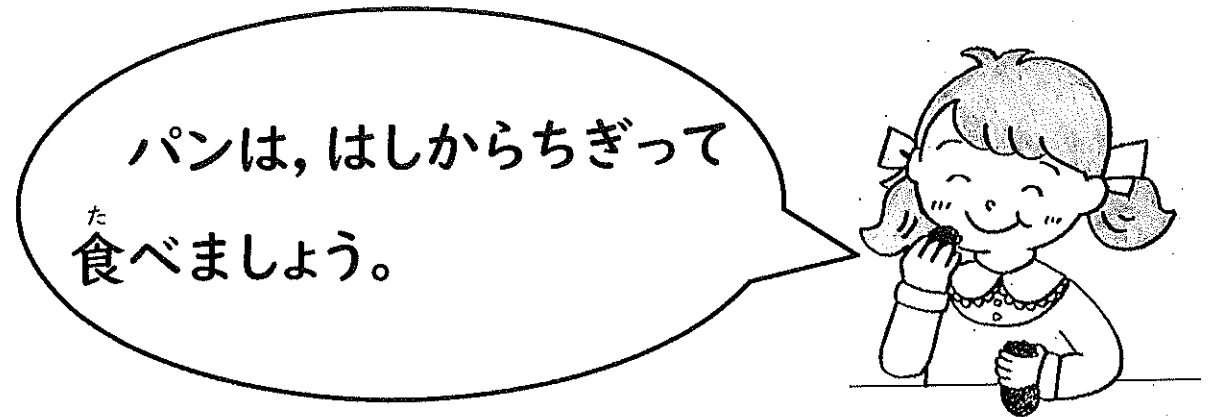
あじつけコッペパン



チリコンカーン



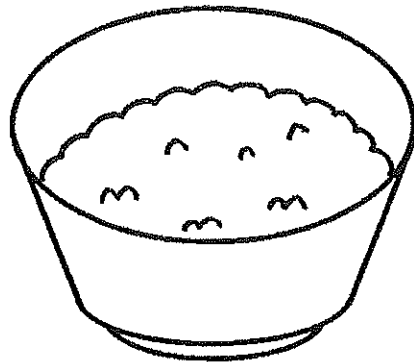
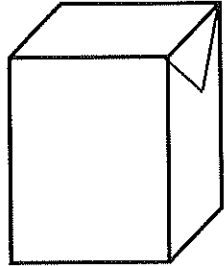
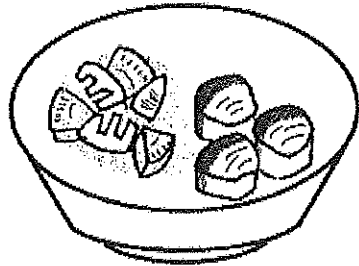
たべもの三つのはたらき								
あか	からだをつくる	き	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱	やカのもとになる	緑	体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	あじつけコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	コッペパン	バターうずまきパン	ぜんりゅうふんパン
だいず	さんおんどう	じゃがいも	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	コッペパン	バターうずまきパン	ぜんりゅうふんパン
	サラダあぶら	じゃがいも	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	コッペパン	バターうずまきパン	ぜんりゅうふんパン
		じゃがいも	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	コッペパン	バターうずまきパン	ぜんりゅうふんパン



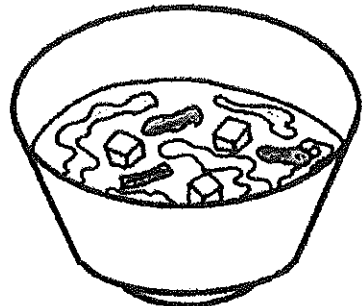
4月 20日 (水)

みほん りょう み 見本の量を見ましょう

なまぶしとたけのこのにつけ ぎゅうにゅう

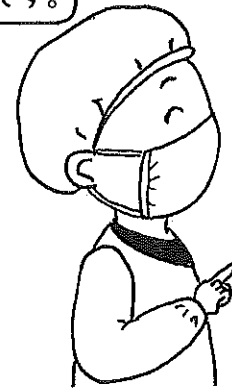


ごはん

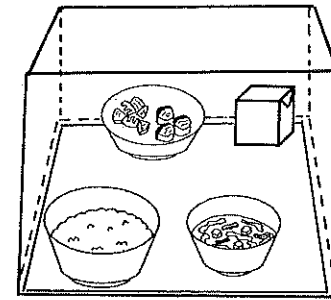


かきたまじる

みほん
見本は、
3・4年生の
食べる量です。



給食のごはん・パン・おかずは、みなさんの
体の成長に合わせて量がちがいます。



1・2年生の人は
やや少なめに、
5・6年生の人は
やや多めに
入れましょう。

ごはん・パン・おかずの量

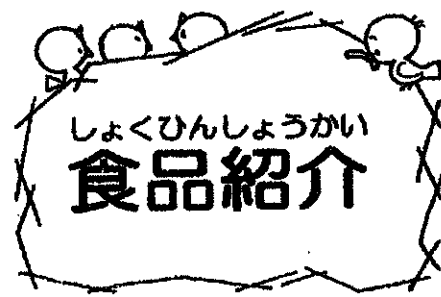
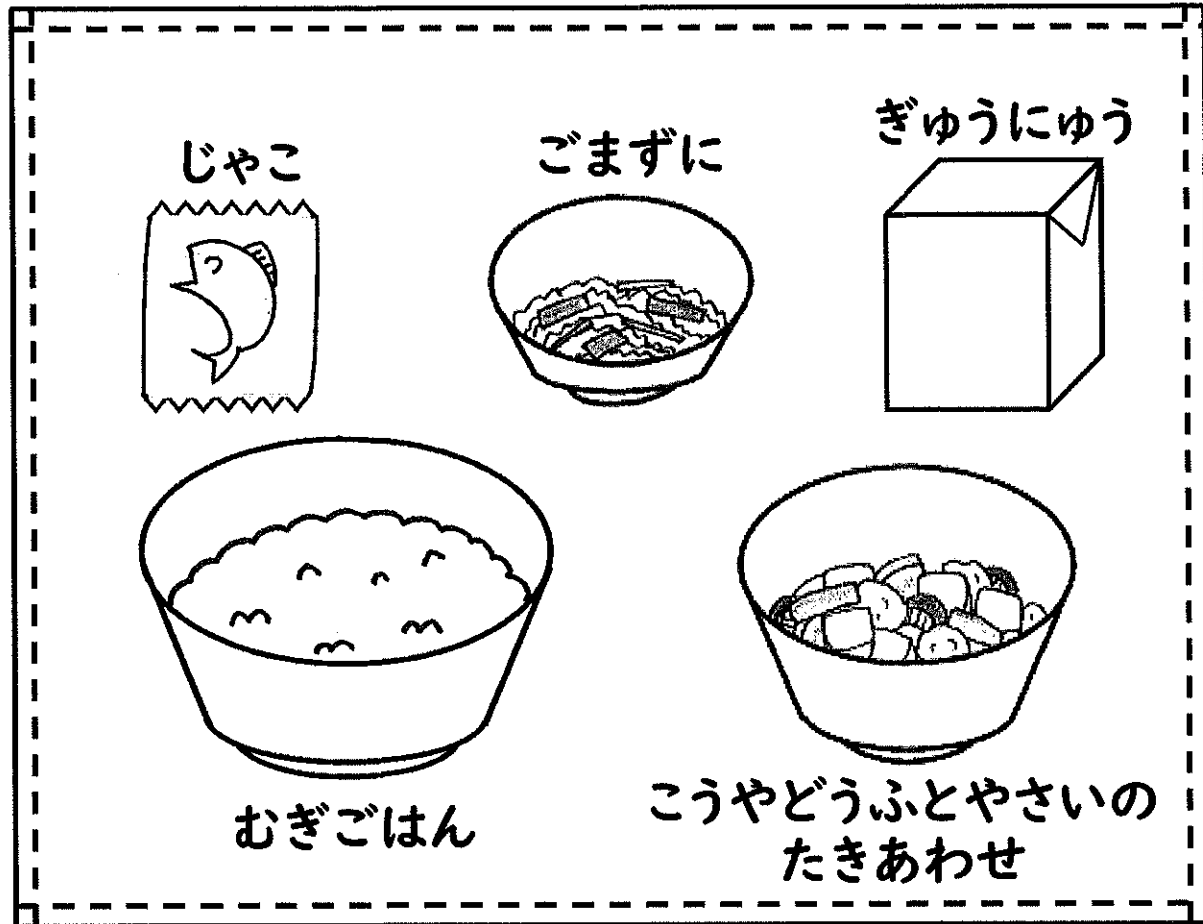
	1・2年生	3・4年生	5・6年生
ごはん	154 g	176 g	198 g
パン	81 g	97 g	128 g
おかず			

食べ物の三つのはたらき

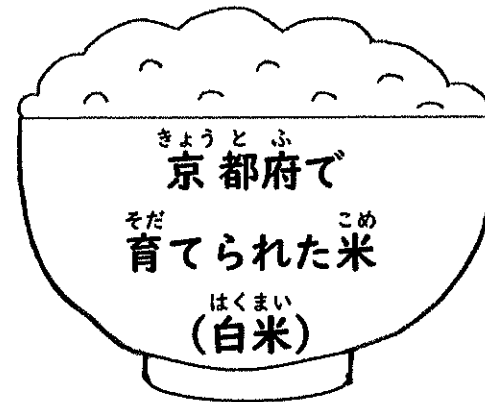
あか	からだ	き	ねっ	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだ	調子を整える	を整える
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	かたくりこ	たけのこ	にんじん	ほうれんそう	
なまぶし	たまご	さとう					

『なまぶしとたけのこの煮つけ』は、なまぶしを煮た煮汁で、
たけのこやにんじんを煮ました。春に美味しいたけのこや
味のしみこんだなまぶしのおいしさを見つけながら食べましょう。

4月 21日 (木)



きゅうしよく 給食の しゅるい ごはんの種類



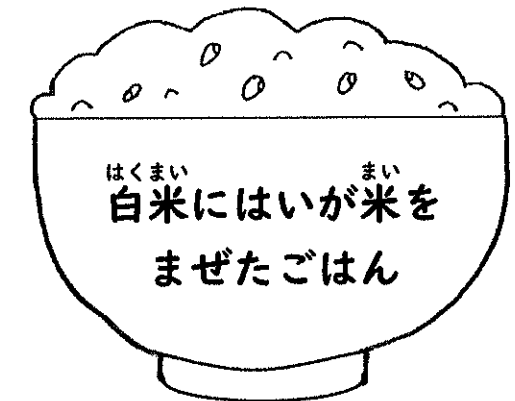
ごはん



むぎ 麦ごはん



まい げん米ごはん



まい はいが米ごはん

たべものみっつのはたらき			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	黄	緑
		なつ	からだ
		ちから	ちようし
		熱や力のもとになる	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こうやどうふ	むぎごはん	にんじん
とりにく	ほそぎりこんぶ	さとう	さんどまめ
じゃこ	すりごま		しいたけ
			キャベツ



よくかんで、^{しょっかん}食感や味の ^{あじ}ちがいを ^み見つけましょう。

4月22日(金)

こまつなのびたし たけのこのかきあげ

ごはん みそしる

こんだて
和(なごみ)献立

わしよく あじ
和食を味わう

こんだて
献立です

「たけのこのかきあげ」

たけのこやたまねぎ、じゃがいもなどの

はる 春に やさいおいしい野菜 つかを使ったかきあげです。



さんどまめ
にんじん、三度豆、ちくわも

はい 入っているよ。それぞれの食感を

たの 楽しんでね。



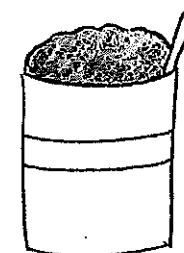
食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつ 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
ちくわ	わかめ	ごはん	こむぎこ	にんじん	たけのこ
あぶらあげ		じゃがいも	かたくりこ	たまねぎ	こまつな
あかみそ (けいほく)	とうふ	ひまわりゆ	さとう	さんどまめ	ほそねぎ

きょう する きょうと しゅうきょうく
今日の「みそ汁」は、京都市右京区の

けいほくち つく けいほく
京北地いきで作られた「京北みそ」を

つか ちさんちしよう こんだて
使った地産地消の献立です。

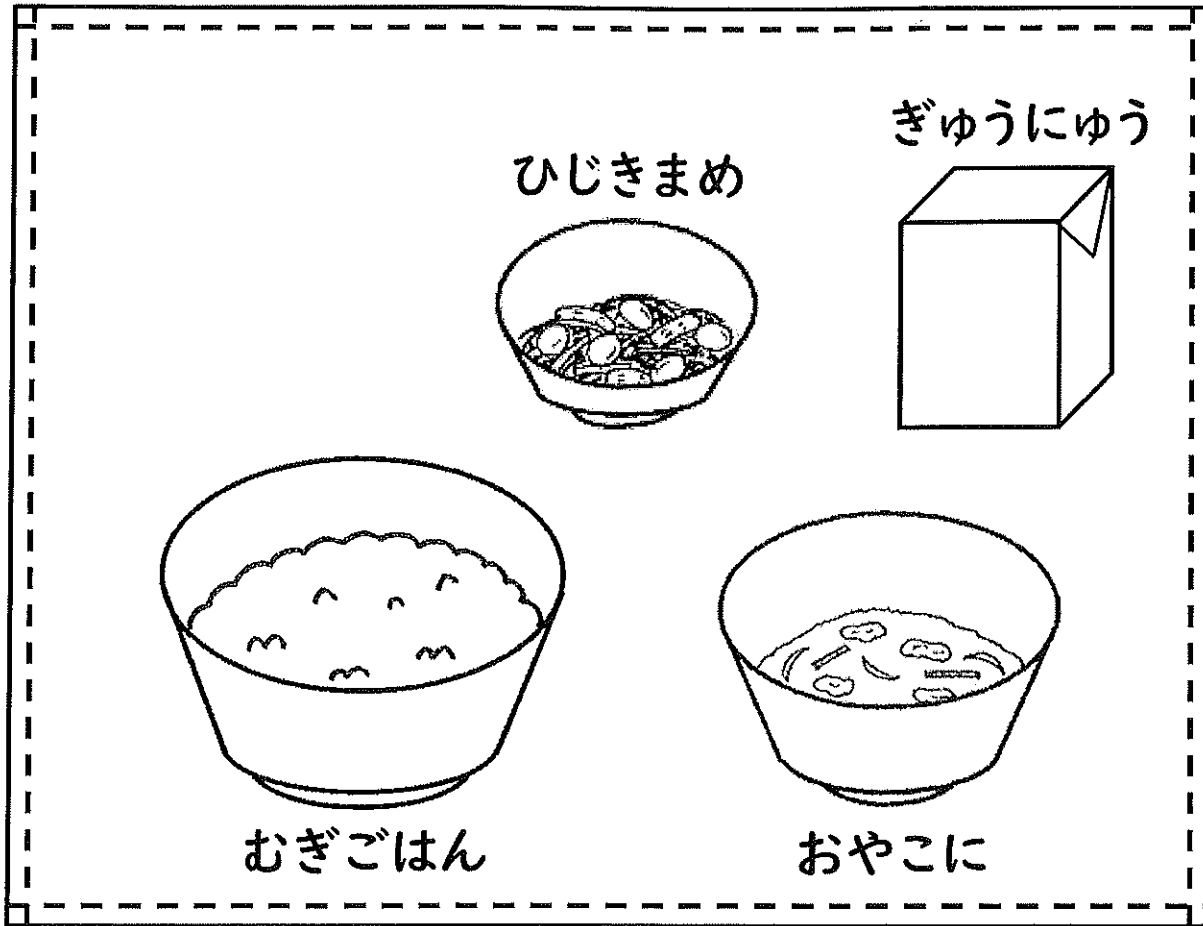


4月 25日 (月)

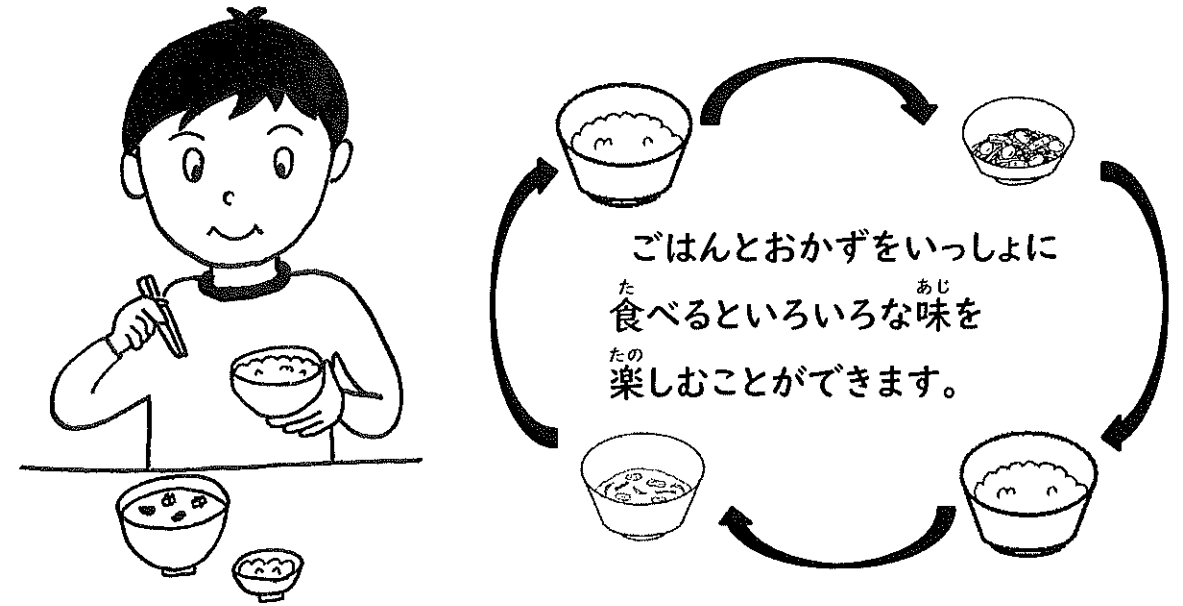


こうちゅうちょうみ 口中調味

こうちゅうちょうみ
「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 つく た かた
口の中に入れて、口の中で味を作る食べ方です。
くち なか あ
ゆっくりとよくかんで、口の中でまぜ合わせて
た
食べましょう。

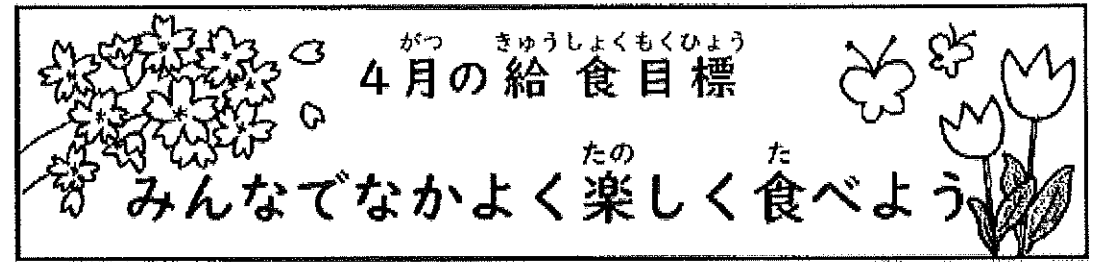


た 物の みつ はたらき 食べ物の三つのはたらき			
あか 赤	からだ をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	たまねぎ
たまご	だいず	サラダあぶら	
あぶらあげ	ひじき	さんおんとう	にんじん
		さとう	



「親子煮」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 26日 (火)



こころ しよくじ
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。

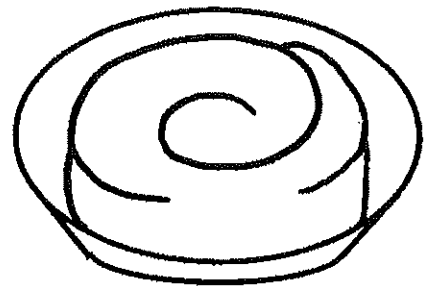
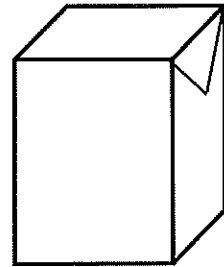
ごちそうさま

しよくじ
食事ができるよう
はたらいてくださった
ひと
いろいろな人への
かんしゃことば
感謝の言葉です。

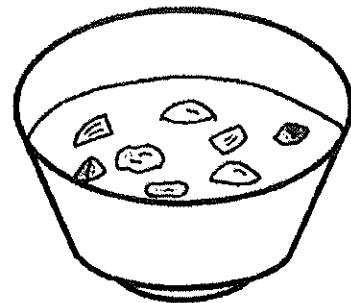


「ツナとキャベツのソテー」のキャベツは、春が旬の
野菜です。やわらかくあまい春キャベツを味わいましょう。

ぎゅうにゅう
ツナとキャベツのソテー



バターうずまきパン

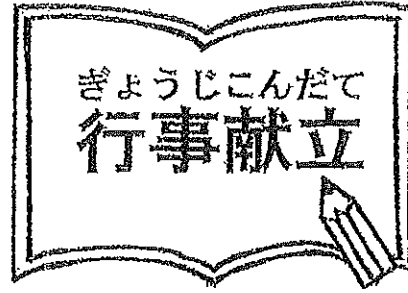


じゃがいもの
クリームシチュー

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 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 	バターうずまきパン 	じゃがいも 	たまねぎ 	
	チーズ 	サラダあぶら 	バター 	にんじん 	
	まぐろフレーク 	さとう 	こおぎこ 	キャベツ 	
	とりにく 				
	だっしふんにゅう 				

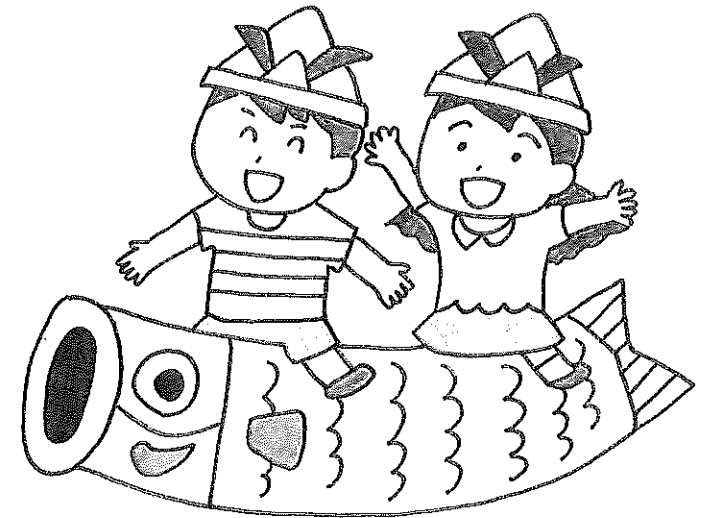
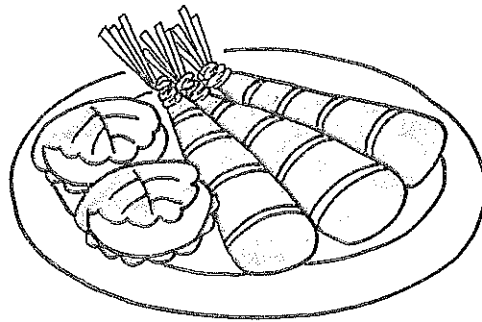
4月 27日 (水)



こどもの日 ^ひ

たんご せっく
(端午の節句)

がついつか ^ひ 5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」ともいいます。
 ごがつにぎょう 五月人形やこいのぼりをかざったり、「かしわもち」や
 「ちまき」を ^た 食べたりして、こどもの健康や ^{けんこう} 幸せを ^{しあわ} ねがい、
 おいわいします。



ちキンライスのぐ ^{ぎゅうにゆう}

ジャーマンポテト

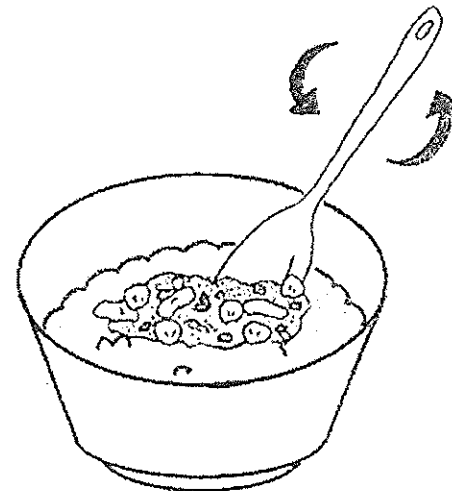
ごはん

スープ

ごはん
まぜて
たべよう

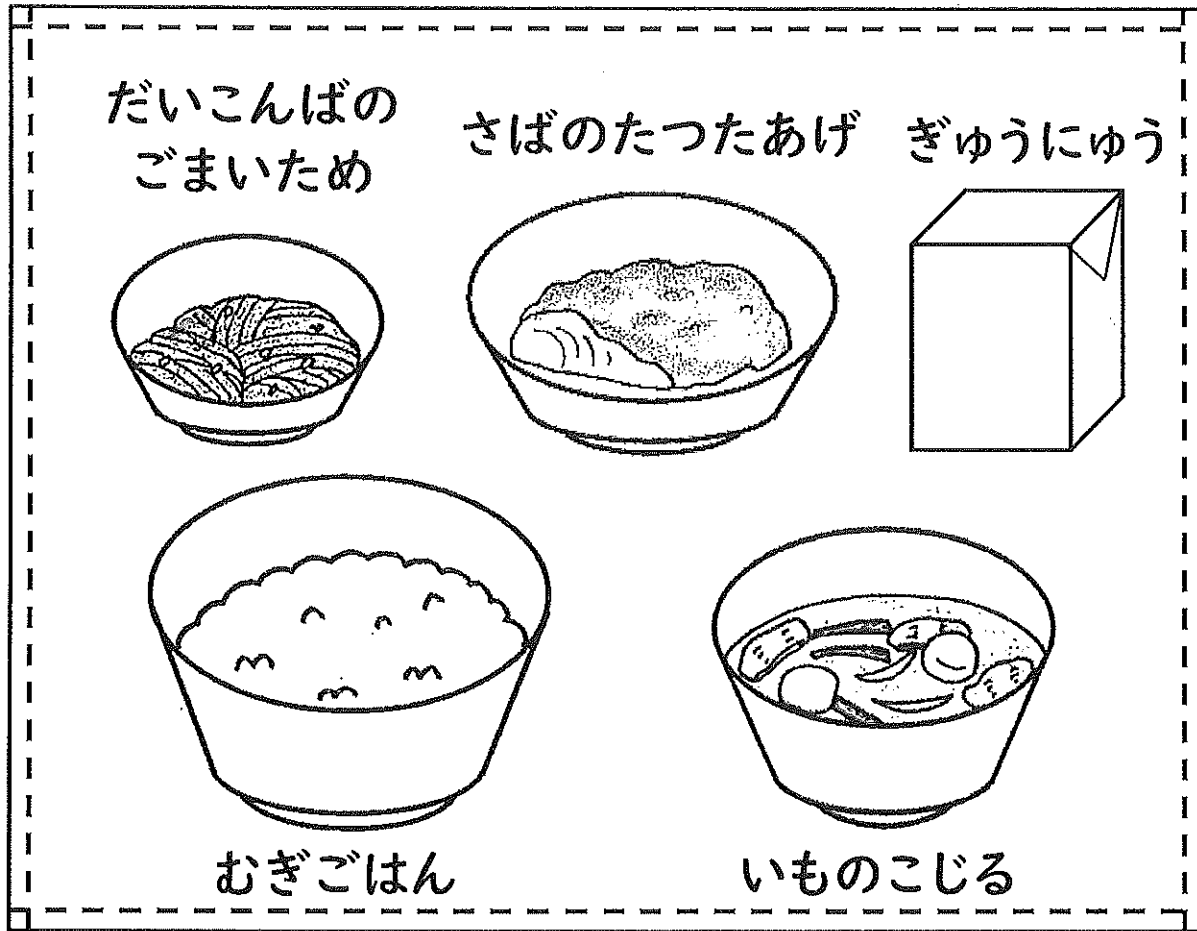
たべもの ^み の ^{みつ} の ^は たらき

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
ぎゅうにゆう	ごはん	たまねぎ
ベーコン	サラダあぶら	にんじん
とりにく	じゃがいも	もやし
		チンゲンサイ
		コーン

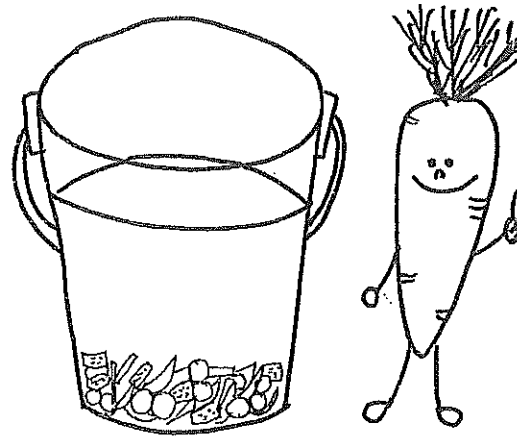


「ちキンライスの ^ぐ 具」は、
 スプーンを ^{つか} 使ってごはん ^に
 まぜて ^た 食べましょう。

4月 28日 (木)



めいじん もりつけ名人になろう



みそ汁やすまし汁, スープなどの汁ものは、具が下にしずんでいることがあるよ!

下からよくまぜて、具と汁をバランスよくもりつけましょう!



今日の『いものこ汁』は里いも・油あげ・たまねぎ・にんじんを使っています。それぞれの食材をみんなが味わえるように、もりつけましょう。

食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	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	はなかつお	むぎごはん	ひまわりゆ	たまねぎ	にんじん
あかみそ	さば	かたくりこ	サラダあぶら	しょうが	だいこんば
あぶらあげ	しんしゅうみそ	こめこ	さといも		