

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年。子ども達は期待と不安を胸に抱いていると思います。そんな子ども達を応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて栄養満点の給食を提供していきたいと思っています。

<給食室の紹介>
○給食を作る人:葉隠勇進株式会社 スタッフ9名



本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食室職員一同、力を合わせて届けていきたいと思っています。
よろしく願いいたします。

4月給食目標 給食のきまりをたしかめましょう。

給食の準備は食べものを扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度

つめ



伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

手洗い



トイレをすませ、せっけんでしっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

白衣



衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。



週末には、給食当番の人は、白衣とぼうしを持ち帰ります。家で洗って、アイロンをかけて持ってきていただければと思います。また、順番に配膳台カバーを持ち帰ります。そちらも洗濯とアイロンをお願いいたします。

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



日	こんだて	のみのもの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
2～6ねんせい きゅうしょくスタート						
8火	はるのちらしずし	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	こめ,さとう,ごま	かんびょう,エリンギ,にんじん,さやえんどう	583
	けんちんじる		あぶらあげ,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	
	焼きいも			さつまいも		17.9
9水	チリビーンズライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく,ベーコン,だいず,チーズ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも	トマトジュース,にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,トマト,パセリ	568
	ツナサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,あかピーマン,きピーマン,たまねぎ	22.5
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	
10木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		558
	さけのてりやき		さけ	かたくりこ	しょうが	
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こんにゃく,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ごぼう,れんこん	28.9
	かきたまじる		とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,ねぎ,ほうれんそう	
11金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		579
	くるまふとやさいのもの		とりにく	あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう,やきふ	ごぼう,にんじん,さやいんげん	
	じゃこわかめサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	20.9
1ねんせいきゅうしょくスタート						
14月	カレーライス	ぎゅうにゅう	とりにく,レンズまめ	こめ,むぎ,あぶら,こめこ,あぶら,じゃがいも,はちみつ	たまねぎ,にんにく,にんじん	675
	コールスローサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ	21.2
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	
15火	コーンピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	576
	ABCスープ		ベーコン	あぶら,スパゲッティ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	
	ツナポテのチーズやき		ツナ,チーズ	じゃがいも,あぶら	たまねぎ	21.0
16水	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,まめみそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,にら	598
	ひじきのナムル		干ひじき(鉄釜・乾)	ごまあぶら,さとう,ごま	にんじん,きゅうり,もやし,とうもろこし	
	おひさまゼリー		かんてん	さとう	にんじん,オレンジジュース	24.5

4月のブックメニュー

【野菜で食育！おいしいスイーツ】

(柿沢安耶/監修・著 岩崎書店)

春にとれる野菜といえば、なのはな、グリーンピース、セロリ、めキャベツ、まだまだいっぱいあります。

えっ、野菜はきらいですって??だいじょうぶだいじょうぶ。

やさいがおいしいスイーツに変身!

関連本

『よもぎだんご』 (さとうわきこ/さく 福音館書店)

『いちごばたけのちいさなおばあさん』 (わりむつこ/さく 福音館書店)

～図書館司書の白井先生より～

☆ブックメニューの日には本のマークがついています。

☆朋有小学校では毎月「ブックメニュー」献立の日があります。ゆめのくに図書館にある本に登場する食べ物を、実際の給食で食べることができます。

《給食人気レシピ紹介》

こちらのコーナーでは、給食のレシピをぜひ知りたい!作ってみたいという児童や保護者のために、人気のレシピを紹介していきます。ぜひご家庭で作ってみてください!

また、紹介したレシピ以外にも知りたいレシピがありましたら、遠慮なくお声かけください。

今月は、ブックメニューである「おひさまゼリー」です。このゼリーには、にんじんを使っています。子ども達がにんじんのにおいやつぶつぶの食感を感じにくいように、にんじんをやわらかくなるまで加熱し、ペースト状にしました。オレンジジュースとあわせると、にんじんが苦手な子どもでもとても食べやすいゼリーになります。ぜひ、作ってみてください。

(材料4人分)

- ・水 80g
- ・粉寒天 1.2g
- ・さとう 18g
- ・にんじん 40g
- ・オレンジジュース 100g
- ・60ccのゼリーカップ 4こ

(作り方)

①にんじんは、やわらかくなるまで蒸すかゆでる。分量内の水を使って、ミキサーなどでペーストにする。(ざるでうらごししてもよい。)

②水と寒天を火にかけ溶かし、さとうを入れる。全て溶けたら、にんじんのペーストを入れる。最後にオレンジジュースを入れ、よくかき混ぜ、火を止める。

③カップにゼリー液を注ぐ。粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす。

17木	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ		629
	コロッケ		ツナ,とうにゆう,無調整豆乳	じゃがいも,マッシュポテト,こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん	
	いそあえ		のり		にんじん,キャベツ,こまつな,きりぼしだいこん	21.4
	すましじる		とうふ,わかめ		えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	
18金	スパゲッティミートビーンズ	ぎゆうにゆう	ぶたにく,だいず,とうにゆう	スパゲッティ,オリーブゆ,あぶら,こめこ	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト	643
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも,あぶら,あぶら,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	25.9
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん,もも,パイナップル	
21月	ちゅうかどん	ぎゆうにゆう	ぶたにく	こめ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,きくらげ,たまねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンツァイ	627
	はるさめスープ		とりにく	あぶら,はるさめ,かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	23.7
	あおのりビーンズポテト		だいず,あおのり	かたくりこ,じゃがいも,あぶら		
22火	むぎごはん	ぎゆうにゆう		こめ,むぎ		586
	ひじきのふりかけ		ひじき,かつおぶし	さとう,ごま		
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	22.0
	みそドレサラダ		あまみそ	さとう,あぶら,ごまあぶら	だいこん,キャベツ,こまつな,にんじん	
23水	シュガートースト	ぎゆうにゆう		しょくパン,バター,さとう		562
	キャベツシチュー		とりにく,ぎゅうにゆう,とうにゆう,なまクリーム	あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ	20.3
	コーンサラダ			さとう,あぶら	にんじん,こまつな,もやし,きゅうり,とうもろこし	
24木	こうやどうふのそぼろどん	ぎゆうにゆう	こうやどうふ,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	しょうが,ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース	586
	ぐだくさんみそしる		とうふ,みそ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ	22.9
	みかんゼリー		かんてん	さとう	みかんジュース,みかん	
25金	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ		607
	のりのつくだに		ほしのり,あさり	さとう		
	みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ,みそ		たまねぎ,だいこん,ねぎ	26.4
	あつあげとじゃがいものそぼろに		なまあげ,とりにく	さとう,あぶら,じゃがいも,かたくりこ	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース	
28月	じゃこわかめごはん	ぎゆうにゆう	わかめ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,ごま		534
	さかなのたつたあげ		メルルーサ	かたくりこ,あぶら	しょうが	
	おひたし			さとう	にんじん,こまつな,キャベツ	24.4
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ,みそ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	
30水	ブルコギどん	ぎゆうにゆう	ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,もやし,にんにく,しょうが,りんご,にら	567
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,えのきたけ,ねぎ	
	ばいなつぷるゼリー		かんてん	さとう	パインジュース,パイン	20.3

※食材の旬や流通状況など、都合により献立内容は変わることがあります。