



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と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。



ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。給食は、7日(火)から始まります。\*1年生は、13日(月)からです。

給食室スタッフ一同、児童の心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、ご家庭のみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

<給食室の紹介>

○給食を作る人:株式会社 東洋食品 スタッフ12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います。



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、衛生面に気を付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、せっけんできちんと洗きましょう。

**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。

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分の食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



おいしく学ぶ  
健康的な食事!

楽しく身に付ける  
社交性と協働!

自然の恵み  
社会のしぐみ  
食べて実感!

<ご家庭でもできる食育>

食器やはしを並べる、食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができる給食当番の練習になりますね。また、食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物には、ぜひ一緒に行って食材を選ぶ際の視点などたくさん話してみてください。

日	こんだて	のみもの	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	からだのちようしをととのえるもの	たんぱく質
<b>2〜6ねんせい きゅうしょくスタート</b>						
7 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	かんぴょう, エリンギ, にんじん, さやえんどう	570
	けんちんじる		あぶらあげ, とうふ	あぶら, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	
	やきいも			さつまいも		
8 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		614
	あつあげとじゃがいものそばろに		なまあげ, ぶたにく	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, グリンピース	
	わかめあえ		わかめ, ちりめんじゃこ	あぶら	きゅうり, もやし, とうもろこし	
9 木	あぶたまどん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ, たまご	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ	エリンギ, たまねぎ, こねぎ	583
	やさいのからしあえ			さとう	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	じゃがいものみそじる		とうふ, わかめ, みそ	じゃがいも	ねぎ, こまつな	
10 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ, むぎ		553
	さかなのこうみやき		さわら, みそ		しょうが, にんにく, ねぎ	
	きりぼしだいこんのにつけ		あぶらあげ	あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん	
	とんじる		ぶたにく, とうふ, みそ	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ	
<b>1ねんせいきゅうしょくスタート</b>						
13 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, 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	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	
14 火	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,	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, にら	605
	ひじきのナムル		干ひじき	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	
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		566
	とりのてりやき		とりにく		しょうが	
	やさいのごまあえ			ごま, ごま, さとう	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	
16 木	スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう	ベーコン, ぶたにく, だいず, とうにゅう	スパゲッティ, あぶら	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト	570
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな, たまねぎ	
	セミンロール				セミンロール	

## 4月のブックメニュー

# 「キャベツがたべたいのです」

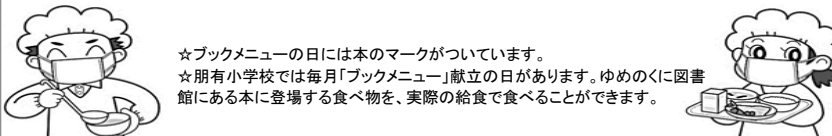
(シゲタサヤカ/作・絵 教育画劇)

あおむしのときにたべたキャベツのあじがわすれられないチョウチョたち。でも、ちょうちょのくちでは、キャベツをたべることができません。それをみたやおやおじさんは、とくせいジュースをのませます。すると、チョウチョたちはにんげんにへんしんします。

関連本

『ぶつくりえんどうまめ』 (いわさゆうこ/さく 童心社)  
『ちびまる子ちゃんのくだものだいすきえほんいちごのまき』 (さくらももこ/原作 金の星社)

～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、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、「きりぼしだいこんのにつけ」と「さかなのピリからやき」です。

#### 切り干し大根のにつけ (材料4人分)

- ・油 小さじ 2/3
- ・きりぼしだいこん(乾燥) 20g
- ・にんじん 16g(短冊切り)
- ・油揚げ 10g(短冊切り)
- ・さつまあげ 25g(短冊切り)
- ・だしじる 20g
- ・さとう 小さじ1と1/3
- ・酒 小さじ 1/2 弱
- ・みりん 小さじ1/4
- ・しょうゆ 大きじ2/3

#### (作り方)

- ①切り干し大根は水でもどす。
- ②鍋に油を入れて、材料をいためる。だしじるを入れてにる。
- ③小松菜は、下ゆでをする。
- ④調味料を入れて、最後に下ゆでした小松菜をいれて仕上げにる。

#### さかなのピリからやき (材料4人分)

- ・さば 4切れ
- ・しょうゆ 大きじ1と1/6
- ・みりん 小さじ1と1/3
- ・にんにく 少々(みじん切り)
- ・長ねぎ 10g(みじん切り)
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうが 少々(みじん切り)
- ・ごま 6g

#### (作り方)

- ①しょうゆからとうがらしまでを混ぜ合わせ、魚をつけ込む。(最低1時間くらい)
- ②フライパンまたは、魚を並べ焼く。

17金	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ,あぶら,かたくりこ,	しょうが,きくらげ,たまねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンツアイ	606
	はるさめスープ	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶら,はるさめ,かたくりこ,	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	
	あおのりピーズポテト	ぎゅうにゅう	だいず,ちりめんじゃこ,あおのり	かたくりこ,じゃがいも,あぶら		22.1
20月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ		568
	ひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう	ひじき,かつおぶし	さとう,ごま		
	にくじゃが	ぎゅうにゅう	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	
	じゃこわかめサラダ	ぎゅうにゅう	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	23.0
21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	540
	ABCスープ	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶら,スパゲッティ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	
	ジャーマンツナポテト	ぎゅうにゅう	ツナ	じゃがいも,あぶら	たまねぎ	19.2
22水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ		591
	さばのぴりからやき	ぎゅうにゅう	さば	さとう,ごま,あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	
	スタミナサラダ	ぎゅうにゅう		あぶら,さとう,	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,とうもろこし,にんにく	
	トックスープ	ぎゅうにゅう		あぶら,トック	にんじん,もやし,きくらげ,ねぎ,にら	22.2
23木	こうやどうふのそぼろどん	ぎゅうにゅう	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	584
	くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう	とうふ,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	
	パイナップルゼリー	ぎゅうにゅう	かんてん	さとう	パインジュース,パイン	22.7
24金	シュガートースト	ぎゅうにゅう		しょくパン,バター,さとう		552
	キャベツシチュー	ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,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	
	コーンサラダ	ぎゅうにゅう		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	20.3
27月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ		568
	しせんどうふ	ぎゅうにゅう	とうふ,ぶたにく	あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,にんにく,チンゲンツアイ	
	パリパリサラダ	ぎゅうにゅう		あぶら,ワントンのかわ,さとう,ごま	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ,にんにく	23.3
28火	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,こなチーズ	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,セロリー,にんじん,トマト,パセリ	613
	ツナサラダ	ぎゅうにゅう	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	
	フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	さとう	りんご,もも,パイン	23.5
30木	さんまのかばやきどん	ぎゅうにゅう	さんま	こめ,かたくりこ,こめこ,あぶら,さとう,ごま	しょうが	698
	さわにわん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶら,こんにゃく	にんじん,だいこん,たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう	
	かわちばんかん	ぎゅうにゅう			かわちばんかん	24.4

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。  
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。