

4月 きゅうしょくこんだてひょう



2024

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	しほろ (g)	
10	すい	チキンライス	グリーンサラダ コーンと卵のスープ	こめ むぎ パター あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ いんげん キャベツ コーン ホールマト ブロッコリー レタス さくらげ	581	22.7	18.5	1年生にとって初めての給食。食べやすいメニューにしました。ドキドキするけど、みんなでおいしく食べられるといいですね。
11	もく	麦ごはん	ぶり照り焼き ココロサラダ 豚汁	こめ むぎ さといも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶり チーズ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり トマト カリフラワー えだまめ コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	623	31.7	20.0	ココロサラダは、小さめに切った野菜に、チーズとかまぼこを加えて、マヨネーズベースのドレッシングで和えています。
12	さん	麦ごはん きゅうりの佃煮	チキンカレー キャベツのサラダ 大豆とアーモンドの青のり和え	こめ むぎ パター さつまいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいず あおり	きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが ホールマト にんにく パナナ キャベツ レタス	648	22.0	20.0	きゅうりの佃煮は、山江産のきゅうりで作った加工品です。食生活改善推進員の深水さんに作り方を教えていただきました。
15	げつ	麦ごはん	さばの塩焼き もやしのごま酢あえ たけのこのみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	ゆず スナップえんどう にんじん しょうが ねぎ もやし たけのこ たまねぎ	597	28.8	22.0	さやを若どりしたのが「きやえんどう」で、やわらかい さやと豆の両方を食べる種類が「スナップえんどう」です。スナップえんどうのさやは肉厚、実は甘みがあります。
16	か	米粉パン	ホキフライ コンビサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ マヨネーズ パンこ あぶら オリーブオイル さつまいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご だいず ツナ パーコン	にんじん にんにく ホールマト ブロッコリー えだまめ しめじ たまねぎ かぼちゃ キャベツ セロリ	640	30.0	26.6	コンビサラダとは、いくつかの具材を組み合わせたサラダのこと。今回は、さつまい芋をベースに、大豆など6種類をまぜ合わせています。
17	すい	麦ごはん	鶏肉のねぎソースがけ ほうれん草と卵のサラダ 汁ピーフン	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら さとう あぶら アーモンド ピーフン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ゆず にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ たけのこ ほしいたけ	654	25.9	26.7	サラダにアーモンドを入れました。ナッツ類には、体に良い油やビタミンE、食物せんいが多いので、毎日少しずつ食べるようにすすまられています。
18	もく	ちりめん チャーハン	揚げぎょうざ 新玉ねぎのサラダ 卵スープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう パーコン ちりめん かまぼこ とうふ たまご わかめ	にんじん ほしいたけ きゅうり こまつな たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが たけのこ きくらげ	617	21.1	22.5	玉ねぎは、春が旬の野菜です。山江産の玉ねぎがたくさん採れています。やわらかく、みずみずしい新玉ねぎをサラダで味わいましょう。
19	さん	見知り遠足						※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。		
22	げつ	親子どんぶり	ほうれん草の和風サラダ 大学芋	こめ むぎ さとう みずあめ さつまいも ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ちりめん たまご かつおぶし	にんじん ほしいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	634	22.9	20.3	和風サラダは、ごま油に砂糖と酢としょうゆを合わせてドレッシングを作り、ちりめんじゃことかつお節を加えて野菜を和えています。
23	か	丸パン	クリームシチュー ひじきと豆のサラダ くだもの	パン さつまいも バター さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ツナ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ブロッコリー キャベツ くだもの	592	24.0	22.9	ひじきをサラダに使いました。海藻は主に、緑藻類(ノリ、アオサ)、紅藻類(デンジサ、オゴリ)、褐藻類(昆布、ひじきなど)の3つに分けられます。ミネラルや食物せんいが豊富です。
24	すい	雑穀ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー ヨーグルト	こめ むぎ みどりまいくろまい あぶら くらざとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム だいず たまご ヨーグルト	たまねぎ ほしいたけ にんにく たけのこ にんじん ねぎ いら きゅうり キャベツ きくらげ	628	26.5	18.9	麻婆豆腐には、春を告げる野菜の代表「たけのこ」を入れました。竹の地下茎(くき)から出てくる若芽なので、竹の子供という意味から名前がついています。
25	もく	麦ごはん	赤魚のゆずがけ ブロッコリーのナムル 肉じゃが	こめ むぎ でんぶん こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あつあげ	ゆず にんにく にんじん もやし ブロッコリー ほしいたけ たまねぎ いんげん しょうが	600	25.9	19.4	「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜を調味料とごま油で和えたものです。にんにくのすりおろしを加えると、本格的な味になります。
26	さん	たけのこごはん	スタミナサラダ かぼちゃ団子汁 いちご(JAより)	こめ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく わかめ	ほしいたけ だいこん たけのこ ねぎ にんじん かぼちゃ こまつな にんにく きゅうり キャベツ きくらげ ほういちご	616	24.1	21.4	デザートのごちほは、JAくまから毎年学校給食に提供していただいているものです。いつもありがとうございます！
30	か	コッパン	鶏肉のゆずマーメレード焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	パン じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ あぶら ゆずマーメレード	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく パーコン たまご	ゆず きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキーニ	626	27.9	27.7	山江のゆずで作ったマーメレードを、おかずの味付けに使いました。ゆずの香りと甘みが効いたおいしさを味わってください。

今月の給食目標

「しよつきをただしくならべ、ただしいしせいでたべよう」



給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

入学・進級おめでとう

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食献立表

朝・夕の献立と重ならないようにチェックしたり、食材に関する情報をご覧ください。旬の食材や行事食は太字で表示します。場合によっては、献立表にない材料を使用したり、献立が変更になることもあります。ご了承ください。

ふるさとくまさんデー

熊本県の旬の食材や、郷土料理を紹介します。5月～2月までの9回計画しています。