4月 よてりにんだて №.1



A	火	水	木	金
今日の給食のめあて	8日 準備・後片付けの仕方を覺えよう	9日 準備・後片付けの仕方を覺えよう	10日 準備・後片付けの仕方を覺えよう	11日 準備・後片付けの仕方を覚えよう
はいぜんず	ヨーグルトあえ 分稚園	<u>ごもくまめ</u> 幼稚園 給食 なし	○○ チース チャプチェ 新 お食 なし	がどうゼリー
これだです。よくかん たたでよく味わって食べま! ない 家?	ソーセージ コンソメ 監禁な	わかめ ぐだくさん	こはん マーボー	ジンジャー サラダ ドライカレー
しょう。 食・取といくり	サンドパンスープ 対対 野菜	ごはん みそしる きのこ	どうふがいとう海藻	こざが
まっしょくひん ちゅうにく ほね 赤の食品~血や肉や骨になる~	食赤 ウインナー ヨーグルト 牛乳 品の	食赤 鮭 ぶた肉 だいず 品の とり肉 みそ 牛乳	食赤 とうふ ぶた肉 みそ みの チーズ 牛乳	食赤 ぶた肉 かまぼこ 牛肉 中乳
eky しょくひん からだ ちょうし ととの 最の食品~体の調子を整える~	食緑 たまねぎ キャベツ にんじん 品の パセリ とうもろこし パイン缶 みかん缶 もも缶	食緑 しいたけ にんじん ごぼう 品の いんげん だいこん たまねぎ こまつな	食緑 ねぎ にんじん しいたけ 品の たまねぎ	食緑 たまねぎ にんじん セロリー 品の しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ
はる。しょくひん。ねつ、ちから 黄色の食品~熱や力になる~	黄 パン さとう ナタデココ 食色 品 の シェルマカロニ	食 こめ さとう ごま あぶら 食	まるさき 食黄 こめ さとう あぶら 各雨 ごま かたくりこ	食 こめ あぶら さとう 食 色 こむぎこ
	こんしょうしょうかん きょうしょくじゅ 今週1週間をかけて、給食の準	きゅうしゅん ひょうらい て あら 給食前には、30秒位かけて手を洗		お盆の上に、ストローの袋がな
ネいょうし 栄養士からのメッセージ	んび しかた がほ 備の仕方を覚えていきましょう。	いましょう。 くく いましょう。 くく は、 バイ菌がたくさんついていきす	の正しい配膳場所を献立表で確 メニュー はない。	いかどうか、しっかり確認してか
		は、ハイ国かにくさんついこいます あら ので、しっかり洗いましょう。	家にながら配膳しましょう。	がた ら片づけをしましょう。
基準量 幼稚園 小学校 エネルキ・-(kcal) 510 640	栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ*-(kcal) - 688	栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ*-(kcal) - 659	栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ・-(kcal) - 646	栄養価 幼稚園 小学村 エネルキ・-(kcal) - 641
たんぱく質(g) 18.0 24.0	たんぱく質(g) – 23.8	たんぱく質(g) – 31.7	たんぱく質(g) – 26.9	たんぱく質(g) – 27.5
脂質(g) ~16.0 ~21.0 塩分(g) ~2 ~2.5	脂質(g) - 24.7 塩分(g) - 3.4	脂質(g) - 20.7 塩分(g) - 2.1	脂質(g) - 22.2 塩分(g) - 2.4	脂質(g) - 16.1 塩分(g) - 2.5
14日 よくかんで食べよう	15日 果物の栄養を知ろう	16日 魚を食べよう	17日 朝食モデル献立	18日 旬の食材を味わお
幼稚園給食なし	が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	が作品 が作品 が作品 お食 なし こうみに	が推園 お食 なし	くきたちなのおひたし
あげきょうさしてきつなのナムル	えびの チリソース いため みそラーメン	いたからしょく 緑黄色		the state of the s
うゅうかどん くだもの 果物	きのこ	こはん「けんりんしつ」	ごはん にくじゃが さかな	ごはん じる こざか 小魚
食赤 ぶた肉 いか うずら卵 おの ぎょうざ 牛乳	食赤 ぶた肉 みそ えび 牛乳 品の	食赤 みそ 牛乳	食赤 なっとう さつまあげ ぶた肉 中乳	食赤 とり肉 たまご わかめ 品の とうふ みそ 牛乳
食緑 たけのこ きくらげ しいたけ 品の しょうが こまつな もやし	にら にんじん たまねぎ 食緑 キャベツ もやし いちご みかん缶 パイン缶 もも缶	しょうが にんにく だいこん 食緑 きゅうり にんじん ねぎ 品の ごぼう	ごぼう にんじん たけのこ 食緑 いんげん たまねぎ しょうが 品の	たけのこ ごぼう 食緑 くきたち菜 キャベツ 品の
食黄 こめ あぶら さとう 食色 かたくりこ 品 の	黄 中華めん さとう ゼリー 食色 あぶら かたくりこ	黄 こめ さとう ごま さといも 食色 こんにゃく あぶら	食養 こめ おおむぎ さとう ごま <mark>食色</mark> じゃがいも 糸こんにゃく あぶら	食養 こめ パン粉 こむぎこ 食色 さとう あぶら
よくかんで食べるとは、 一口に 80回位かんで食べることをいい	くだもの めんえきりょくたか 果物には、免疫力を高めてくれる	が 鯖は、みなさんの血液をサラサ ***********************************	朝後の主後、生業・創業・計物には、それぞ割があります。これらを揃えた	わかだけじる はる しゅん 若 竹 汁は、春が旬の「たけのこ」・「オ く あ りょう」 かめ」を組み合わせた料理です。シャキ
80回位かんで食べることをいい 手す。	ジャン・シャップ また こう また また こう また また こう また また こう また	ラにしてくれる漁の漁がたくさん	ないたを 朝食を食べて登園・登校しましょう。	しょっかん シャキとした食感のたけのこを味わいる
栄養価 幼稚園 小学校	栄養価 幼稚園 小学校	栄養価 幼稚園 小学校	栄養価 幼稚園 小学校	しょう。 栄養価 幼稚園 小学
エネルキ - 635	ェネルキ*-(kcal) – 670 たんぱく質(g) – 29.3	エネルギー(kcal) – 633 たんぱく質(g) – 24.5	エネルギー(kcal) – 649 たんぱく質(g) – 26.5	エネルキ*-(kcal)
フー ムノ団(質(゚゚) : ニー・・・ ソト 〃				- /⊂/いふヽ臭ヽゟ/ :
たんぱく質(g) - 25.4 脂質(g) - 20.8 塩分(g) - 2.1	脂質(g) - 16.4 塩分(g) - 3.4	脂質(g) - 22.8 塩分(g) - 2.5	脂質(g) - 20.8 塩分(g) - 1.5	脂質(g) - 18.5 塩分(g) - 2.6

きゅうしょ ぐうばん ふくそう **給食当番の服装**

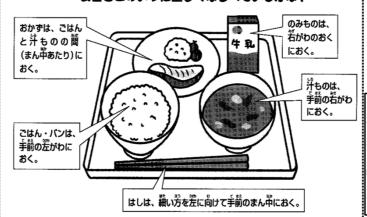
るなりはだいじょうがかな?

とうばんさんは みなりを きちんとして じゅんびを しようね♪



○食器の並べ方 -献立表の配膳図と同じように並べよう-

資品をこのように正しくならべているかな?



〇 後片付けの仕方



おぼんや、食器の上に、食べ物 や、ストロー・ジャムの袋などがつ いていないか確かめてからかた づけよう。

平成26年度 岩江幼稚園・岩江小学校 *給食材料の都合により、献立内容を変更する

4F STORRET NO.Z



*給食材料の都合により、献立内にとがありますのでご了承下さい。	日容を変更する	65 Cb Ch	CIEC No.2	्र के किया के किया किया किया किया किया किया किया किया
A	火	水	木	金
21日 給食なし	22日 こぼさないで食べよう	23日 入園・入学・進級お祝い献立	24日 ほしの肖	25日 きれいに食べよう
はいぜんず みず 給き の 食う たなの献立は、カミカ 快っく	マカロニサラダ	せんしょくあえ	だいかくいも	ニューサマーオレンシ
こがたです。よくかん た か た 家? しょう。 しょう。 ここ	シュガー ワンタン トースト スープ まがばいひん 豆製品	ぎゅうにくと さわにわん ごぼうのまぜごはん かいどう 海藻	でつくいるいかけ しょくかっしょく おきごはん とんじる 野菜	サラダ サラダ サラダ きのこ
あか しょくひん ち にく ほね 赤の食品~血や肉や骨になる~	食赤 ロースハム ぶた肉 牛乳 品の	食赤 たまご ぶた肉 牛乳 品の	きりめんじゃこ こんぶ 食赤 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ あおのり 牛乳	食赤 とり肉 チーズ かいそうミックス まぐろ缶 牛乳
みどり しょくひん からだ ちょうし ととの 緑の食品~体の調子を整える~	食 食 たまねぎ もやし にら	食緑 ごぼう こねぎ しいたけ なばな キャベツ にんじん だいこん	食緑 たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	食緑 たまねぎ にんじん しょうが 品の とうもろこし オレンジ
まいろ しょくひん ねつ ちから 黄色の食品~熱や力になる~	食黄 パン バター グラニュー糖 日本 マカロニ ワンタンの皮	食黄 こめ 糸こんにゃく ごま 品の あぶら さとう いちごジャム	食 こめ おおむぎ ごま 品 さつまいも あぶら さとう こんにゃく	食黄 こめ おおむぎ じゃがいも <mark>食色</mark> あぶら さとう
^{素いようし} 栄養士からのメッセージ	パンくずをこぼさないように、 パンは、 お盆の上で食べましょ う。	おなだちと楽しく会話をしながら戦わって、お祝い献笠をいただきましょう。	だい、という。 ないおなだち。 あきらめずに、 毎日 も がたいたま 持ち方を意識して食べましょう。	みなさんの大好きなカレーで す。 食器についた野菜のひとか けらまできれいに食べましょう。
基準量 幼稚園 小学校 640 たんぱ(質(g) 18.0 24.0 脂質(g) ~16.0 ~21.0 塩分(g) ~2 ~2.5	栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ - (kcal) 416 612 たんぱく質(g) 13.1 20.1 脂質(g) 16.2 2.8 塩分(g) 2.1 2.9	栄養価 幼稚園 小学校 エネルギ - (kcal) 454 645 たんぱ(質(g) 15.7 22.6 脂質(g) 14.9 21.6 塩分(g) 2.1 2.5	栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ-(kcal) 437 639 たんぱく質(g) 14.6 21.4 脂質(g) 11.7 18.2 塩分(g) 1.2 1.6	栄養価 幼稚園 小学校 エネルギ-(kcal) 448 644 たんぱく質(g) 14.4 21.1 脂質(g) 12.8 19.1 塩分(g) 2.1 2.7
28日 交互食べをしよう	29日 暗和の日	30日 よくかんで食べよう	がつ きゅうしょく き	まっしょく 給食のきまりを守ろう~
<u> </u>	○公への公へのののののののののののである。 春を告げる和菓子「桜もち」	きいほしだいこんの いためもの ささかきのてんぷら	をへおわったあとは、あとかたづけついていないようにしてかえまうにしてかえしまった。	いていないなける。 けてすね。 しょっきには、 たへのこしが
こはん たきご	その花の季節が来ると食べたくなる桜 もち。桜もちには、関西風と関東風があります。	なめし のっぺいじる		
スープ が送う 海藻 がた肉 みそ たまご	関西嵐は、道朝寺勒(もち米を蒸して 乾燥させ粗く砕いたもの)で皮を作り、	ごはん くだもの 果物	たべのこしたものは、しょ	27)4
最か とうふ こざかな 牛乳 食緑 にんじん たけのこ キャベツ	あんを包んだまんじゅうのようなおもち です。つぶつぶした皮の食感が特徴です。 関東嵐は、小菱粉などの生地を薄く焼い	をおいて イントン はいか とり	などに もどしましょう。こ にも、しょっきに のこらな きをつけてね。	のとき ()
品の たまねさ しょうが こま うな 黄 こめ あぶら さとう かたくりこ	た党であんを巻いた、クレープのような おもちです。どちらもお寺に関係があり、	品の こむぎこ さといも 食色 あぶら さとう こんにゃく	eshe it	るて遠してね
中の ごはんとおかず、汁物を、ほぼ同うした。 時に食べ終えることができるよう、 こうこを 交互食べを実践しましょう。	関西風は大阪の道明寺で作られたことから『道明寺』、関東風は東京の長命寺で作られたことから で、「長命寺』ともよばれています。	中の よくかんで(20分位かけて)食べる のう まんぶちょうすう Uft と・・・、脳の満腹中枢が刺激される ので、食べ過ぎを防いでくれます。	管盤の後片付けは、き間してきるの資品でした。 ここれ ここれ ここれ ここれ こう	きちんと重ねて遊してね。
栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ -(kcal) 443 644 たんぱ(質(g) 18.8 21.1 脂質(g) 14.9 19.1 塩分(g) 1.6 2.1	0 83 0 83 0 83 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	栄養価 幼稚園 小学校 エネルキ - (kcal) 456 638 たんぱ質(g) 18.3 24.9 脂質(g) 11.6 17.5 塩分(g) 2.4 2.9		スプーンやはしは、向きを そろえてね。

作ってみませんか給食の人気メニュー

<材料> 5~6人分

えび…………200g 酒………大さじ1 かたくり粉…適量 揚げ油……適量 いか………200g ねぎ………10cm にんにく……1片

しょうが……1片 ごま油……大さじ1 トマトケチャップ・・・120g

砂糖……大さじ1 豆板醤……小さじ1/2程度

酒······大さじ1 水······150cc

<作り方>

- ① えびは殻つきのものは殻と背わたを取り、酒を振りかけておく。
- ② いかは、短冊に切り、茹でる。
- ③ ねぎとにんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ トマトケチャップ、砂糖、豆板醤、酒、水を合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、③を入れて炒め、香りが出た ら④の調味料を加え、火を止める。
- ⑥ えびの水気を切り、かたくり粉を薄くまぶして油で揚げる。
- ⑦ ⑤を火にかけ、茹でたいか、揚げたえびを加え、味を調える。 (揚げたえびを加えると適度にとろみがついてきます。)
- ※ 辛い味が好みの場合は、味をみて豆板醤の量を増やしてください。