

4月献立表

4月の目標
給食の準備と後片付けを上手にしよう！

月

火

水

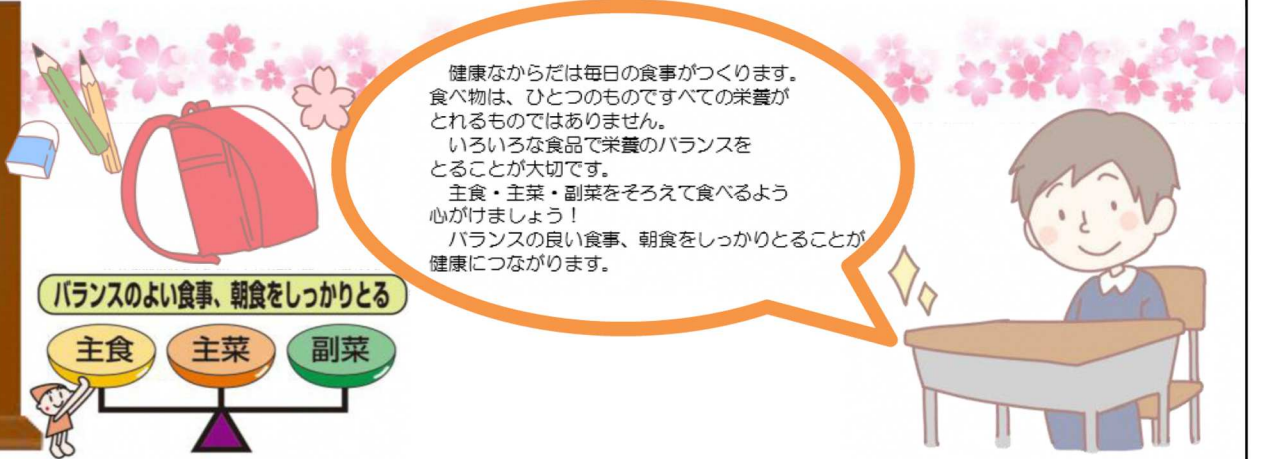
木

金

新年度がスタートしました。入学されたみなさん、ご入学おめでとうございます。

より充実した学校生活を過ごせるように、健康管理には十分注意してくださいね♡
そして、毎日の給食も友達と楽しく、しっかり食べましょう。

進級されたみなさんは今年度の目標を達成できるよう一生懸命に取り組んでください。



バランスのよい食事、朝食をしっかりとする

主食 主菜 副菜

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。いろいろな食品で栄養のバランスをとることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけましょう！バランスの良い食事、朝食をしっかり取ることが健康につながります。

入学式



日	献立	給食休み	栄養成分表
9	焼き餃子、寒天サラダ、中華めん、味噌ラーメン、スープ	伏黒幼、種実類	エネルギー(kcal) 598, たんぱく質(g) 26.1, 脂質(g) 16.4, カルシウム(mg) 330, 塩分(g) 2.3
10	メバルの塩麹漬け焼き、錦糸和え、さくらゼリー、はな華やかごはん、いろいろすまし汁	伏黒幼(年少)、いも類	エネルギー(kcal) 526, たんぱく質(g) 25.1, 脂質(g) 11.7, カルシウム(mg) 327, 塩分(g) 2.2
11	ヨーグルト和え、味付き卵、麦ごはん、ポークカレー	伏黒幼(年少)、緑黄色野菜	エネルギー(kcal) 723, たんぱく質(g) 26.5, 脂質(g) 22.6, カルシウム(mg) 359, 塩分(g) 2.5
12	シャキシャキサラダ、チーズフォンデュ、ミニこういす、野菜スープ	伏黒幼(年少)、魚類	エネルギー(kcal) 519, たんぱく質(g) 18.7, 脂質(g) 17.5, カルシウム(mg) 342, 塩分(g) 2.5
15	しょうろんぼう小籠包、中華サラダ、チャーハン、春雨スープ	伏黒幼、乳製品	エネルギー(kcal) 644, たんぱく質(g) 27.5, 脂質(g) 17.9, カルシウム(mg) 297, 塩分(g) 2.2
16	ちくわの磯辺揚げ、ひじきとお豆のサラダ、ソフトめん、五目うどんかけ汁	伏黒幼(年少)、きのこ類	エネルギー(kcal) 607, たんぱく質(g) 27.0, 脂質(g) 16.4, カルシウム(mg) 408, 塩分(g) 2.7
17	野菜コロッケ、アーモンド和え、納豆、麦ごはん、おいもどわかめ味噌汁	伏黒幼(年少)、海藻類	エネルギー(kcal) 705, たんぱく質(g) 26.4, 脂質(g) 22.5, カルシウム(mg) 379, 塩分(g) 1.9
18	フヨウハイ、海藻とこんにゃくのサラダ、麦ごはん、麻婆豆腐	伏黒幼(年少)、肉類	エネルギー(kcal) 619, たんぱく質(g) 28.2, 脂質(g) 18.9, カルシウム(mg) 382, 塩分(g) 2.5
19	コールスローサラダ、チーズインハンバーグ、ミニバターロールパン、クラムチャウダー	伊達小・伏黒幼(年少)、果物	エネルギー(kcal) 662, たんぱく質(g) 27.6, 脂質(g) 27.9, カルシウム(mg) 509, 塩分(g) 2.6
22	やわらかヒレカツ、アスパラの炒め物、麦ごはん、大根と厚揚げのみそ汁	伏黒幼、伊達小、海藻類	エネルギー(kcal) 586, たんぱく質(g) 20.5, 脂質(g) 14.6, カルシウム(mg) 299, 塩分(g) 2.1
23	かにシューマイ(2個)、もやしとちくわのナムル、中華めん、担々麺スープ	伏黒幼、緑黄色野菜	エネルギー(kcal) 629, たんぱく質(g) 25.7, 脂質(g) 20.9, カルシウム(mg) 314, 塩分(g) 2.6
24	五目厚焼きたまご、いろいろしめじ和え、ゆかりごはん、若竹汁	伏黒幼(年少)、いも類	エネルギー(kcal) 533, たんぱく質(g) 22.0, 脂質(g) 13.4, カルシウム(mg) 391, 塩分(g) 2.4
25	枝豆フリッター、イタリアンサラダ、ごはん、ハヤシシチュー	伏黒幼(年少)、乳製品	エネルギー(kcal) 655, たんぱく質(g) 21.4, 脂質(g) 23.9, カルシウム(mg) 283, 塩分(g) 2.3
26	ポパイサラダ、ポテトのチーズ焼き、ミニ黒糖パン、ミネストローネ	東小・伏黒幼(年少)、きのこ類	エネルギー(kcal) 625, たんぱく質(g) 23.6, 脂質(g) 23.7, カルシウム(mg) 436, 塩分(g) 2.5

カゼの子防

こがたいせつ

人ごみにはなるべく出ない。
家に帰ったら、かならず手洗い、うがいをする。

早くねる
風邪に気をつけよう！
規則正しい生活をする。

春の旬の野菜のおはなし

春キャベツは葉が柔らかくみずみずしいため生で利用するのに最適です。キャベツは胃腸を丈夫にしてくれる成分が多く含まれています。

新たまねぎは、春の玉ねぎで辛みがすくなく、柔らかいので生食にすると、栄養分も効率よく摂ることができます。玉ねぎは血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

アスパラは、アミノ酸のアスパラギン酸が多く含まれていることからこの名前がついています。アスパラギン酸は、免疫力を高めてくれます。他にもたくさんの春野菜があり

お祝いの魚 タイ

日本近海でとれるタイ科の魚は、マダイ、クロダイ、チダイ、キダイなど全部で13種類ほどいますが、「タイ」といえばマダイのことを指します。マダイは色や形が美しく上品な味わいで、昔から「海の魚の王者」といわれてきました。また、「めでたい」に通じるとして、お祝いの席に欠かせない縁起の良い魚です。

春から初夏に産卵すると味が落ちるため、旬は冬から春にかけてで、脂がのって最もおいしいといわれます。定番料理は、刺し身、塩焼き、鯛めしといった和食ですが、クセのない白身魚なので、洋風・中華・エスニックと幅広い料理で楽しむことができます。沖縄県を除く全国各地の沿岸で漁獲されますが、流通しているマダイの約8割が養殖のものです(平成29年漁業・養殖業生産統計)。