

## 4月献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料		
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える
8	水	ナン		春野菜のクリームスープ あらびきウイナー フレンチサラダ	ナン じゃがいも さとう あぶら	ウイナー 牛乳 とり肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ
9	木	麦ごはん		豚汁 さわらの塩こうじ焼き ごまあえ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう	ぶた肉 牛乳 さわらの塩こうじ焼き とうふ 油あげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり
10	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース みかん にんにく 黄桃 白桃 りんご
13	月	ミルクパン		新たまねぎのマリネ タイビーエン シューマイ	ミルクパン あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぶた肉 牛乳 ハム シューマイ	たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ にんじん しょうが ねぎ しょうが
14	火	救給カレー <small>防災食使用メニュー</small>		とんかつ グリーンサラダ みかん果汁	救給カレー (こめ コーン)	とんかつ 牛乳	救給カレー (にんじん たまねぎ しめじ トマト) きゅうり キャベツ みかん果汁
15	水	クロワッサン		スパゲティナポリタン アスパラガスのサラダ	クロワッサン スパゲティ あぶら コーン	ウイナー 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン マッシュルーム トマト にんにく アスパラガス キャベツ
16	木	麦ごはん		たけのこひこずり 手まりふのすまし汁 いわしのしょうが煮 ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう てまりふ	いわしのしょうが煮 牛乳 かつおぶし (だし) わかめ 青のり ふりかけ	えのきたけ たまねぎ ねぎ たけのこ
17	金	麦ごはん		新じゃがいものうま煮 ツナとブロッコリーのマヨあえ レモンゼリー	こめ むぎ コーン じゃがいも こんにやく あぶら さとう レモンゼリー	とり肉 牛乳 ツナ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ブロッコリー
20	月	米粉パン		ちゃんぽん 海藻サラダ きびなごカリカリフライ マーシャルピンズチョコ	米粉パン ちゃんぽん麺 あぶら マーシャルピンズチョコ	ぶた肉 牛乳 かまぼこ かいそう きびなごカリカリフライ	キャベツ もやし にんじん きくらげ たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ コーン
21	火	麦ごはん		とうふのみそ汁 水田ごぼうのきんぴら トマトミートオムレツ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	油揚げ とうふ 牛乳 いりこ (だし) わかめ トマトミートオムレツ	にんじん ねぎ ごぼう いんげん
22	水	パンパン		コーンポタージュ ツナサラダ スコッチエッグ	パンパン じゃがいも コーン さとう	ベーコン 牛乳 豆乳 ツナ スコッチエッグ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり
23	木	麦ごはん		つみれ汁 ホキフライ 枝豆のサラダ	こめ むぎ さとう あぶら コーン	お野菜つみれ 牛乳 かつおぶし (だし) わかめ ホキフライ 枝豆 ハム	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり
24	金	麦ごはん		かきたま汁 みかん果汁 ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	とり肉 牛乳 かまぼこ たまご かつおぶし (だし) ハンバーグ ハム	にんじん たまねぎ みかん果汁 ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー きゅうり えのき トマト
27	月	チーズパン		春雨のスープ コールスローサラダ 春巻き	チーズパン はるさめ あぶら コーン	とり肉 牛乳 はるまき	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり
28	火	麦ごはん		具だくさんみそ汁 魚のオーロラソース焼き ムース	こめ むぎ じゃがいも ムース	油揚げ とうふ 牛乳 いりこ (だし) チーズ さかな	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ
30	木	麦ごはん		ピーズサラダ ふしそうめん汁 かぼちゃサンドフライ	こめ むぎ さとう ふしそうめん ごまあぶら ごま	牛乳 かぼちゃサンドフライ ミックスピーズ とうふ かまぼこ かつおぶし (だし)	きゅうり にんじん キャベツ えのき ねぎ

新入、進学おめでとうございます。新しい環境に、不安と期待が入り交じる時期ですね。給食センターでは、安心して安全な給食を、一丸となって提供していきたいと思ひます。

生徒みなさんの身体の成長はもちろん、給食が心もホッとできるような時間になることで、心の栄養補給もできるといいな、と思ひています。

春はみずみずしく、美味しい食材が旬の時期です。給食にもいろいろな食材を使用する予定なので味わって食べてみて下さい。

### 食育まんが 持つ食器と持たない食器

① 日本のはやしでは、手に持って食べる食器と、手に持たない食器があります。

② 茶わんやおわんこのように正しく手に持って食べます。そこの手のひらの上におく。

③ お血は手に持たず、置いたまま食べます。でも、血に口を近づけて食べるのではなく。

④ 背筋を伸ばしたよい姿勢で、わんを持ち、はしを使って口まで運んで食べましょう。

