



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
11 火	ごもくずし	ささかまのいそべあげ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ わかめ あおもり	ごぼう にんじん しじょう しめじ のらぼうな ほうれんそう	こめ あぶら さとう こむぎこ	607 24.8
12 水	ツイストパン	とりにくのからあげ バターコーン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ えだまめ コーン	パン こめこ あぶら かたくりこ マカロ じゃがいも バター	658 27.1
13 木	ごはん	マーボー豆腐 ナムル てづくりオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ いら だいずもやし こまつな にんじん チンゲンサイ オレンジジュース	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	629 24.9
14 金	バターロール	ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	パン ワンタンのかわ こめあぶら あぶら	656 27.6
17 月	わかめごはん	いかのしおこうじあげ じゃがいものカレーに きよみオレンジ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース きよみオレンジ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	651 26.1
18 火	こくとう しょくパン	クリームシチュー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし こまつな	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	631 25.8
19 水	ピビンバ	はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいず たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ だいずもやし ほうれんそう チンゲンサイ ほうれんそう きりぼろ菜	こめ あぶら さとう ごめあぶら かたくりこ ごま はるさめ	609 28.3
20 木	フラワー ロール	スパゲティミートソース はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	パン スパゲティ あぶら	650 25.6
21 金	たけのこ ごはん	さわらのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	たけのこ きぬぎや しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	こめ あぶら こめこ かたくりこ じゃがいも	635 28.9
24 月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかふうたまごスープ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし りんごジュース	こめ あぶら さとう かたくりこ ごめあぶら	656 30.0
25 火	しょうゆ ラーメン	じゃがいものふわふわあげ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ きよみオレンジ	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス こむぎこ じゃがいも	681 24.4
26 水	ごはん	てりやきチキン たまねぎのみそしる はるのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ くらわかめ	たまねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく にんじん うど	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	662 25.1
27 木	こどもパン	てづくりチーズハンバーグ たっぷりコーンのスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご だいず チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	パン ばんこ あぶら じゃがいも	675 27.8
28 金	カレーライス	こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし とうもろこし こんにゃく	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ ドレッシング	705 23.8

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《14回》

今月の旬の食材 ◇たけのこ・春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・にんじん・うど・わかめ・きよみオレンジ◇

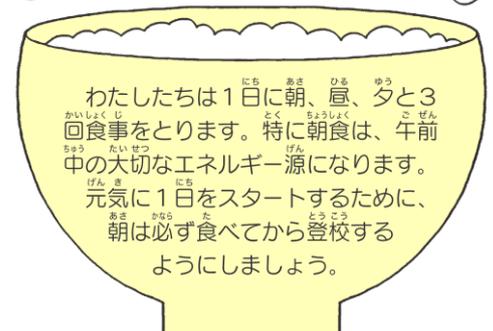
☆1年生は14日(金)から給食が始まります。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめています。

元気な1日は朝食から!



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようしましょう。

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

★お願い

お子さんが白衣な
どもを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

飯能市の給食について

- 和風のだしは、粉末のものは使わず、毎回かつお節や煮干し、昆布などからとっています。
- 洋風のだしは、鶏ガラを約2時間煮込んでスープを作っています。
- カレーやシチューなどは市販のルーを使わず、バターとサラダ油で小麦粉を炒めて作っています。
- できる限り手作りするようになっています。ハンバーグ、ぎょうざ、カレーパン、ゼリーなど。
- 飯能市でとれた大豆や野菜なども使っています。大豆、ねぎ、じゃがいも、まこもたけ、トマト、たまごなど。
- ていねいな調理を心がけ、おいしく食べてもらえるように愛情をこめて作っています。



献立紹介

新じゃがいもがおいしい時期に登場するメニューです。

小さい新じゃがいもをよく洗って皮つきのまま作っても美味しくできます！！

「じゃがいものそぼろ煮」

材料 (5人分)

サラダ油	5g (小さじ1)
しょうが	5g
豚ひき肉	150g
にんじん	100g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	400g
さとう	20g (大さじ2強)
みりん	5g (小さじ1)
しょうゆ	40g (大さじ2強)
片栗粉	5g (小さじ2)
青みの野菜	適量

《作り方》

- しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- サラダ油で、しょうが、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- 調味料と材料が少しひたる位の水を入れて煮る。
- 材料が煮えたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 彩りで、青み野菜などを入れて仕上げる。