



日曜	こんだてめい		ちやくくなるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			1群 たんぱく質 2群 ミネラル	3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	5群 糖質 6群 脂質	
13月	ぶたそぼろどん	たまねぎのみそしる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず あぶらあげ	しょうが にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ こまつな	こめ さとう ゼリー	602 25.3
14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 パセリ キャベツ もやし こまつな	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま	596 25.9
15水	わかめごはん	しろみざかなフライ じゃがいものそぼろに カラマンダリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たら わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース オレンジ	こめ あぶら ばんこ こむぎこ かたくりこ さとう	638 23.7
16木	ロールパン	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 セロリ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン あぶら スパゲティ ドレッシング	663 26.3
17金	たけのこおこわ	いかのかりんあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく あぶらあげ みそ	たけのこ ほしほたいけ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	こめ もちこめ あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	601 29.5
20月	ごはん	マーボー豆腐 かふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんじん ねぎ いら もやし キャベツ チンゲンサイ きくらげ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	576 23.9
21火	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 とうもろこし	パン じゃがいも バター かたくりこ マカロニ	625 26.7
22水	ごはん	さわらのてりやき はるのきんぴら とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ くさわかめ	しょうが きりほほたいこん えのきだけ ねぎ こまつな うど ごぼう にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ ごまあぶら ごま	615 26.6
23木	はちみつパン	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 なると だいず	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 あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	583 27.3
24金	カレーライス	きりほほたいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほほたいこん きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら ドレッシング	707 24.0
27月	ピビンバ	はるさめスープ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず みおs	しょうが にんにく たまねぎ きりほほたいこん にんじん チンゲンサイ ほしほたいけ ほうれんそう りんごジュース	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ はるさめ	612 28.4
28火	しょうゆラーメン	じゃがいものサクサクあげ ジュースーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ ジューシーフルーツ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ ホットケーキミックス	606 23.2
30水	こどもパン	てづくりハンバーグ キャベツのソテー たっぷりコーンのスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ぶたにく とりにく だいず ベーコン	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 あぶら ばんこ じゃがいも	613 26.2

※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。《13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・うど・カラマンダリン・ジューシーフルーツ◇

今月の飯能産 ◇こまつな・ほうれんそう・うど・たけのこ・だいず・たまご◇

☆1年生も13日(月)から給食がはじまります。



双柳給食共同調理場の給食について



- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 調理室の衛生管理を徹底し、調理員一丸となって、ていねいに心をこめて作っています。

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。食を通して、子どもたちが元気に毎日をすごしてい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。

登校前に 毎日朝ごはん



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を
持ち帰った際に
洗濯をお願いします。



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



配ぜん台をきれいに
しよう

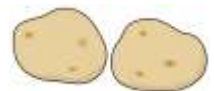


スーパー給食当番



献立紹介

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》

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 調味料と材料が少し浸る位の水を入れて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 彩りで、下茹でした青み野菜などを入れて仕上げる。