

# 令和3年度 4月 給食献立表

# 海田小学校

ひなち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
8 (木)	バターパン		バターパン		686 23.5 1.9	新しい学年になって初めての給食ですね。ひとつ上の学年になったので、給食の量も少し多くなります。今までは苦手で少ししか食べられなかったものも、ひとつ上の学年になったので、もう少し食べるようがんばれると思います。新しい先生や友達と楽しく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら	キャベツ きゅうり トマト コーン にんじん		
	ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトピューレ		
	オレンジ			オレンジ		
9 (金)	さんさいごはん	とりにく あぶらあげ	アルファードライ あぶら	にんじん たけのこ さんさいミックス	642 26.5 2.9	<山菜>山菜は春になると山や野原に生えてきて、春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。山菜には、たけのこ、わらび、ぜんまい、ふき、たらのめ、つくしなどたくさんの種類があります。食物繊維が多いので、おなかの中をそうじして便秘を防いでくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
	ぶたじる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ はくさい		
12 (月)	チキンライス	とりにく	アルファードライ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	678 21.3 2.5	今日から1年生の給食も始まります。1年生が小学校で初めて食べる給食なので、みんなの好きそうなメニューにしました。楽しい雰囲気の中で、よく味わいながら食べてほしいと思います。そして1年生が早く給食を好きになってくれたらうれしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
	やきプリンタルト		やきプリンタルト			
13 (火)	パインパン		パインパン		700 27.7 1.0	<ミニトマト>ミニトマトは、ふつうのトマトよりもとても小さく、初めは飛行機の機内食用に作られていたそうです。トマトの赤色には、がんを予防してくれる「リコピン」という色素がふくまれています。ミニトマトは、せまい場所でも育てられ、たくさん実をつけるので、育ててみるのもいいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	からだよろこぶ♪ブチブチスープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん ごまつな		
	ミニトマト			ミニトマト		
14 (水)	マーボーどんぶり	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にら トマトピューレ	649 23.3 1.9	<にら>にんにくや玉ねぎなどと同じ、ねぎ属です。旬の3月から5月がとてもおいしいです。強い香りが特徴で、心や体の疲れをとってくれる栄養もふくんでいます。ビタミンB1が多い豚肉といっしょに食べると、さらに効果がアップします。今日は豚ミンチと一緒にマーボー丼に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かにかまサラダ	かにかまぼこ	すりごま あぶら	だいこん にんじん きゅうり		
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
15 (木)	せきはん		アルファードライ せきはん		657 29.3 3.1	<赤飯>もち米に「小豆」や「ささげ」という豆をまぜて炊いた、赤い色のごはんです。日本では季節に関係なく、結婚式や入学、卒業などの祝いごとがあると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。今日は1年生の入学と、2~6年生の進級のお祝いに赤飯を炊きました。メインはみんなの好きなハンバーグです。赤飯はもち米を使うので、普通のごはんに比べてもちもちしています。よくかんで食べましょう。
	ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)				
	とうふハンバーグ	しぼり豆腐 ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ パンこ	たまねぎ		
	そえやさい			キャベツ		
	ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき	あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ		
	おいおいデザート		おいおいデザート			
16 (金)	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	ほししいたけ キャベツ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	660 25.4 2.9	<パセリ>ビタミンAやC、カルシウム、鉄分などたくさんの栄養があります。みじん切りにしてスープやサラダに入れるだけでなく、天ぷらにしてもおいしいです。給食では広島市でとれたパセリを使っています。今日は何に入っているでしょう・・・?
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトのバターやき	ベーコン チーズ	バター じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ		
	バナナ			バナナ		
19 (月)	ポテトサラダサンド	たまご	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	644 22.7 1.5	<たまご>給食で使うたまごは、広島県の向原町でとれたものです。たまごには、たんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなど、ほとんど全ての栄養素がふくまれています。今日はたまごを蒸して殻をむき、細かく刻んで、ポテトサラダの中に入れました。パンにはさんで食べたら、おいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ぶたにく	あぶら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげん		
	りんご			りんご		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。



引き落とし日は、**15日**です。  
お忘れのないよう  
お願いします。

## 4月の給食費

1年生・・・3,420円(12日から給食開始の為)

2~6年生・3,920円

★一人につき手数料が10円必要です。

**引き落とし日に  
ご注意ください!!**



ひちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる(みどり)	エネルギーたんぱく質えんぷん	ひとくちメモ
20 (火)	ごはん		ごはん		667 31.2 2.1	<p>&lt;ししゃも&gt;ししゃもは北海道だけにいる魚ですが、数が少なくほとんど手に入らないので、ししゃもに似た「カペリン」という魚を輸入し、それをししゃもの干物として加工しています。スーパーで売られている持ちししゃものほとんどはカペリンです。今日は青のりと黒ごま、二色の衣をつけて揚げました。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものしよくあげ	ししゃも あおのり	あぶら こむぎこ くるごま			
	やさいのみそあえ	ちくわ しろみそ		にんじん こまつな はくさい		
	いりたまどうふ	とりミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース		
21 (水)	ツナいりドライカレー	ツナ えび	アルファールかまい あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	596 20.9 2.5	<p>&lt;ブルーベリー&gt;ブルーベリーやブドウなどに多くふくまれる紫 色の色素の「アントシアニン」は目によいと言われています。さまざまな栄養が目の健康に役立っているため、好き嫌いせず、栄養のバランスよく、何でも食べることが大切です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	ブルーベリー 		
22 (木)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう 	555 21.6 1.8	<p>&lt;シチュー&gt;英語で煮込み料理のことをいいます。シチューにはビーフシチューのように牛肉などをブラウンソースで煮込むものと、鶏肉や魚介類をホワイトソースで煮込むものがあります。今日は鶏肉を手作りのホワイトソースで煮込んでいます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめサラダ	とりささみ	あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん プロックリー		
23 (金)	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	633 25.0 3.3	<p>&lt;おから&gt;「卵の花」ともいわれます。食物繊維を多くふくんでいるので、お腹の掃除をしてくれます。給食で使うおからは、その日の朝、できたてのものを豆腐屋さんが持ってきてくれます。今日はおからにホットケーキミックスにまぜてドーナツにしました。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらあえ	とうふ 	すりごま	ほうれんそう はくさい にんじん れんこん とうがらし		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
26 (月)	しよくパン		しよくパン		663 28.4 1.7	<p>&lt;野菜を食べよう&gt;野菜に多くふくまれている食物繊維は、かむ回数を増やし、あごを強くしたり、歯のすみすみまできれいにしたりします。今日の給食にはピーマン、人参、チンゲン菜など、たくさんの野菜が入っています。よくかんで食べましょう。</p>
	だいずのジャム		だいずのジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん	とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン とうがらし		
	チンゲンサイととうふのスープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが		
27 (火)	ごはん		ごはん 		629 28.7 1.8	<p>&lt;ごはん&gt;給食に出る白ごはんのお米は、広島県産です。「あきさかり」や「中生新千本」という、あまり聞いたことのないブランドのお米も、季節により登場します。粒のまま食べるお米は、体の中で消化・吸収がゆっくり進むので、腹持ちがよいです。お米は和風、洋風といったどんなおかずとも合います。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきざかな	さけ				
	ごまあえ		すりごま	こまつな はくさい にんじん		
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
28 (水)	スパゲッティナポリタン	ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん トマトピューレ	537 16.9 2.0	<p>&lt;キャベツ&gt;春に出回るものを「春キャベツ」または「新キャベツ」といいます。形が丸く、まきがゆるいのが特徴です。葉は、みずみずしくてやわらかいのでサラダにするとおいしいです。今日はひまわりサラダの中にキャベツが入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひまわりサラダ		ひまわりのたね あぶら	ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ		
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		みかんジュース パイン もも		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

**学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!**

給食の時間では、給食当番が「毎日の給食を通して学ぶ」ことを目指しています。

各教科等で、**「知ることで理解をさらに深める」**、**「さまざまな体験を通して学ぶ」**、**「体感活動」**を行います。



**毎月の献立表やおたよりに目を通してください**

冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。



**給食当番へのご協力をお願いします**

ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の最後には、白衣などの洗濯、アイロンがけによる滅菌をお願いいたします。



