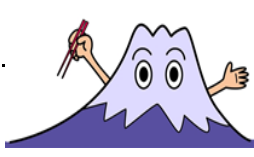


日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
11	むぎごはん			こめ むぎ	658 Kcal 22.4 g 103.8 g 1.9 g	今日から新年度の給食が始まりました。今年の献立作成テーマは「感謝して食べよう。静岡のめぐみと食を支える人たち」です。給食は、食材の命はもちろん、それを育てる人、加工する人、運ぶ人、料理を作る人などいろいろな人に支えられています。楽しく学びながら、おいしく食べて元気な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールー		
	かいそうサラダ	わかめ まぐろみずに	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
金	ヨーグルト	だっしふんにゅう かんてん ゼラチン		さとう		
14	むぎごはん			こめ むぎ	620 Kcal 26.4 g 89.1 g 1.9 g	マーボー豆腐は、中国の四川という地域で生まれた料理です。マーボー豆腐の主役はお豆腐。柔らかくて食べやすいので、小さな子どもからお年寄りの方まで人気です。ピリ辛な味が特徴ですが、給食では辛くないやさしい味のマーボー豆腐になっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ だいず	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	バンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		
15	ソフトめん			ソフトめん	586 Kcal 27.3 g 83.9 g 1.5 g	今日のミートソースのような熱いおかずの盛り付け方には注意が必要ですね。汁やシチューを配るときは、お玉からあふれないようにすくい、静かに食器に注ぎます。こぼして手にかかることやけどします。すくった後、お玉の底を一度食缶の中身にちょっとつけると汁が垂れなくなりますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく ミックスチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリーミード レッシング		
火	サワーゼリー	かんてん		カルピス さとう		
16	せきはん	あずき		こめ もちごめ くろごま	683 Kcal 29.3 g 92.9 g 3.3 g	今日は1年生の入学と2～6年生の進級のお祝い献立です。日本では昔から赤色はおめでたい色とされ、お祝いの時に赤飯が食べられてきました。いちごのクレープも華やかで、ウキウキした気持ちになります。新しい学年になって、よし頑張るぞ！という気持ちを給食室からも応援しています。入学、進級おめでとう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	入学進級お祝い献立 			
	とりにくのからあげ レモンソース	とりにく	しょうが レモン	でんぷん あぶら さとう		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
	つみれじる	とうふ いわし たら だいず いわしだし	はねぎ だいこん にんじん ごぼう	でんぷん さとう あぶら		
水	おいわいクレープ	とうにゅう だいずこ	いちご レモン	あぶら さとう みずあめ こめこ でんぷん		
17	むぎごはん			こめ むぎ	630 Kcal 26.8 g 87.3 g 2.3 g	給食当番は配る時に、おしゃべりしたり、ふざけたりしないようにしましょう。料理をこぼしたり、つばや髪の毛が混じってしまうかもしれません。待つている人も机の上を整えた後、全員が配り終わるまで、席で静かに待ちましょう。一人一人が気をつけることで、配膳がスムーズになり、気持ちよく食事ができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご かつおだし		さとう あぶら でんぷん		
	だいずのいそに	だいず ひじき あぶらあげ まぐろあぶらづけ	こんにやく にんじん いんげん	さとう あぶら		
木	ぶたじる	ぶたにく とうふ いわしだし みそ	だいこん にんじん ごぼうこんにやく はねぎ	ごまあぶら		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
18	マーガリンいりロールパン(1年生はなし)			パン マーガリン	595 kcal 18.7 g 95.0 g 1.8 g	キャベツはもともと春に種をまき、6月ごろ収穫する植物でしたが、今では1年中手に入るよう、日本列島を南から北へ、平地から高原へと産地のリレーが行われています。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと、歯ごたえや味に特徴があります。今日は、春キャベツ。巻きが柔らかく、独特の香りやシャキシャキとしたみずみずしさが楽しめます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	すどりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
金	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん パイナップル おうとう りんごかじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう	サイダー さとう		
21	むぎごはん			こめ むぎ	579 Kcal 25.4 g 89.4 g 1.9 g	人の体の骨は、毎日少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして、3年ぐらいで全身の骨が生まれ変わっていきます。牛乳には、骨や歯をつくり、丈夫にするカルシウムが多く含まれています。だから、給食には毎日牛乳が出るのです。今は生涯で1番成長する時期なので、給食で1本、家でもコップ1杯飲めるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらフライ	スケソウダラ		パンこ こむぎこ あぶら		
	たけのこのそばろに	とりにく かつおだし	にんじん たけのこ しいたけ スナップえんどう	さとう でんぶん		
月	じゃがいものみそしる	とうふ みそ かつおだし	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		
22	マーガリンいりロールパン			パン マーガリン	678 kcal 24.5 g 80.7 g 2.3 g	アスパラガスは、春から初夏にかけてよく育ちます。シャキシャキした食感が特徴で茹でたり焼いたりして食べます。アスパラガスは1日に10cm以上もの伸びることがあるとても成長が早い野菜です。元気のもと「アスパラギン酸」がいっぱいで、スポーツをする人にもおすすめ。1度植えると10年以上収穫できる元気いっぱいの野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アスパラサラダ		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	あぶら さとう		
火	ホワイトシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム		
23	むぎごはん			こめ むぎ	497 Kcal 25.2 g 75.8 g 1.5 g	みなさんの前には、どんなふう(しよつき)に食器(たけ)が並んでいますか?食器の正しい並べ方は、主食のごはんは手前左側、汁物は手前右側に置きます。魚や肉のおかずは奥側右、野菜のおかずは奥側左に置きます。牛乳は右手で取りやすいように右上の端におきます。きれいに並べられたお料理は、より美味しそうに見えますね。意識してみましよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	ごま		
水	みそしる	わかめ みそ かつおだし とうふ	たまねぎ はねぎ			
24	むぎごはん			こめ むぎ	579 Kcal 18.8 g 85.1 g 1.6 g	今日は、春が旬(しゆん)の食べ物(もの)いっぱい(こんだて)です。なのはなが咲くと「春(はる)が来た!」と感じます。日本(にほん)では春(はる)を代表(だいひょう)する花(はな)の一つです。そんな「なのはな」をみそ汁(みそじゆ)にしました。たけのこは、柔らかく(やわらかく)美味しい(おいしい)清水区(しみずく)の「青木農園(あおきのうえん)」のものを(しよつう)使(も)いました。トマトメンチカツも静岡(しずおか)のトマト(トマト)を(しよつう)使(も)いたあっさりとしたメンチカツ(メンチカツ)です。旬(しゆん)の味(あじ) 静岡(しずおか)の味(あじ)を(あじ)わって(あじ)ください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ トマト	でんぶん さとう あぶら こむぎこ パンこ		
	キャベツのサラダ		きゅうり キャベツ にんじん コーン	コールスロドレッシング		
木	なのはなのみそしる	とうふ みそ かつおだし	だいこん えのきだけ なのはな			

ふるさと給食



「家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください」

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
25	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ おぎ あぶら	607 Kcal 24.3 g 83.3 g 2.6 g	今日のデザートは、甘夏みかんです。甘夏みかんは、春から夏にかけて食べられるすっぱいけれど甘いみかんの仲間です。普通のみかんより少し大きくて、皮が厚いのが特徴です。甘くて初夏まで食べられることからこの名前がつけました。普通のみかんよりすっぱいですが、暑い日に食べるとスッキリします。皮が厚くて剥くのに力が必要なので、3年生以上の提供にしました。1・2年生は缶詰の食べやすい甘夏みかんにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		さとう こめこ あぶら でんぷん		
	ポトフ	ウインナー ぶたにく	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも		
金	あまなつみかん 1・2年生はかんづめ		あまなつみかん	さとう		
28	げんまいいりまるがた パン			げんまい パン	605 Kcal 26.4 g 80.3 g 2.5 g	みなさんは、給食の見本を見ていますか？盛り付け方と1人分の目安量（3年生量）がわかりますから、参考にしてください。汁物は具が全ての人に公平に配られるよう、なるべくよくかき混ぜてから盛り付けましょう。きちんと配られた分量を食べることによって、必要な栄養をとることができます。給食当番で配膳する人は、配り残しがないように、盛り付けてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	とんし でんぷん さとう あぶら じゃがいも		
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう		じゃがいも バター なまクリーム		
月	やさいスープ	ベーコン	コーン たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう			
30	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ さとう	584 Kcal 28.2 g 81.8 g 2.6 g	竹林で、たけのこを見た事のある人はいますか？たけのこはもともと成長が早く、1日に70cm近く伸びますが、雨の後はさらに早くなり、1日に1m以上伸びることもあると。理由は、早く成長してのしなどの動物に食べられないようにするためです。生物は子孫を残すために、成長という究極の進化をしてきたのです。今の時期しか食べることができない「新たけのこ」を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおのあげに	かつお		でんぷん あぶら さとう		
	ほうれんそうのごまドレあえ		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう ねりごま		
水	かきたまじる	とうふ たまご いわしだし	たまねぎ はねぎ	でんぷん		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。

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を
持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

おうちの方へ
ご協力をお願い致します

- *当番の白衣と帽子は学校で用意します。マスクは各自用意をお願い致します。
- *週のおわりに白衣を持ち帰りますので、洗濯をし、アイロンをかけ、月曜日に持ってきてください。
- *もしボタンがとれていたり、ゴムがのびていたりしたら、お手数ですが修理をお願い致します。難しい場合は、担任までお知らせください。