

4月給食目標

当番や係の仕事に身につけ協力しあおう

朝ごはんは食べましたか？  
 するしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

曜日 曜日	献立	おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		あか		みどり		きいろ		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
8 (月)	こんだて ごもくごはん 牛乳 あつやきたまご いそべあえ こんさいのごまじる いちごのフルール	とり肉 あぶらあげ たまご	牛乳	かんびょう にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう にんじん こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ いちご	米 さとう さとう でんぷん さとう さといも さとう 水あめ	サラダ油 植物油脂 サラダ油 ごま サラダ油	683 26.4 25.3	
9 (火)	いりこなめし 牛乳 ぶたにくコロック・ソース はるさめサラダ みそけんちん	かつおぶし みそ ぶた肉 ハム ぶた肉 とうふ みそ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこん葉 たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく ねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう はるさめ でんぷん さといも	ごま サラダ油 ごま サラダ油	729 23.9 22.6	
10 (水)	進級・入学お祝いこんだて せきはん・ごましお 牛乳 とりにくのこうみゃき かにふうみのサラダ にらたまじる おいわいクレープ	あずき とり肉 スケソウすり身 卵白 たまご とうふ とうにゅう	牛乳	しょうが ねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし にら にんじん たまねぎ いちご果汁	米 もち米 さとう さとう でんぷん さとう でんぷん 米粉 水あめ	ごま ごま ごま 植物油脂 植物油脂	677 32.2 17.8	
11 (木)	いちごのバターロール 牛乳 トマトオムレツ ツナサラダ かぼちゃのポターージュ	たまご とり肉 まぐろ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	いちご トマト たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ	小麦粉 さとう でんぷん さとう 小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン 植物油脂 植物油脂 バター	653 23.6 30.3	
12 (金)	ポークカレー (むぎいりごはん) 牛乳 ひじきとコーンのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 だいず ひじき ヨーグルト	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご パナナ とうもろこし にんじん ブロッコリー	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 でんぷん はちみつ さとう 水あめ	サラダ油 ラード バター 植物油脂 ごま	703 20.6 20.1	
15 (月)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグトマトソース やさいとたまごのあえもの くたくさんじる	とり肉 とうふ たまご ぶた肉	牛乳	にんにく たまねぎ トマト スッキーニ セロリ にんじん こまつな なのはな にんじん たまねぎ にんじん しいたけ しめじ キャベツ にら	米 じゃがいも でんぷん さとう さとう	サラダ油 ラード ごま油 ごま	620 23.2 16.3	
16 (火)	ごはん 牛乳 やさしいりやきにく にらのごまあえ ゆばとわかめのみそしる	ぶた肉 みそ みそ ゆば みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく にら にんじん もやし ねぎ にんじん	米 さとう はちみつ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	644 26.0 17.7	
17 (水)	ごはん 牛乳 アジフライ・ソース かいそうサラダ ワンタンスープ	アジ みそ ぶた肉 だいず	牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 にんじん こまつな もやし はくさい キャベツ たまねぎ しょうが	米 パン粉 小麦粉 さとう 小麦粉 さとう でんぷん	サラダ油 植物油脂 ごま ごま油 ラード サラダ油	621 21.6 17.6	

★朝ごはんチェックについて

主食 主菜 副菜

主食・主菜・副菜をそろえて食べた  
→ ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた  
→ ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた  
→ △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

もう一度確認しておきましょう！

給食当番の身じたくをととのえましょう

衛生的な配ぜんができるように、給食当番の身じたくを確認しましょう。

- ① 帽子から髪の毛が出ないようにする
- ② マスクは鼻と口が出ないようにする
- ③ つめは短く切っておく
- ④ 手は石けんを使って洗う
- ⑤ 清潔な白衣や帽子を着る

★髪の毛が長い人は、ゴムで結びましょう。

朝ごはんは食べましたか？  
 しるしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
18 (木)	シュガートースト 牛乳 カラフルサラダ マカロニのクリームに	ハム とり肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ		きゅうり キャベツ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ しいたけ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン 植物油 サラダ油 バター 植物油	713 26.9 30.3
19 (金)	わかめごはん 牛乳 ぎょうざのあますあんかけ② くらげのサラダ しるビーフン	ぶた肉 くらげ みそ ぶた肉 みそ	わかめ 牛乳		キャベツ にら ねぎ たまねぎ にんにく にんじん きゅうり だいこん たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ	米 麦 さとう さとう でんぷん さとう ビーフン	サラダ油 ごま油 ごま 植物油 ごま油 ごま油 ごま	675 22.4 19.8
22 (月)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ごまあえ) 牛乳 なめこじる アセロラゼリー	とり肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳		こまつな しょうが なめこ にんじん だいこん ねぎ アセロラ果汁	米 さとう でんぷん じゃがいも 液糖 でんぷん	ごま 植物油	673 26.5 18.5
23 (火)	ごはん 牛乳 はるまき ごますあえ マーボはるさめ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ にんじん こまつな もやし にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ にんにく しょうが	米 はるさめ でんぷん 小麦粉 さとう 米粉 さとう はるさめ でんぷん さとう 小麦粉	植物油 ラード ショートニング ごま ごま油 ごま	701 19.6 21.9
24 (水)	ごはん 牛乳 さわらのねぎソースかけ かんぴょうサラダ こまつなのみそしる	さわら とうふ あぶらあげ みそ	牛乳		ねぎ しょうが かんぴょう とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ にんじん こまつな	米 さとう さとう	ごま油 植物油	615 24.8 19.1
25 (木)	バターロールパン 牛乳 とりにくのこうそうパンこやき スパゲティナポリタン コールスローサラダ	とり肉 ウィンナー 卵黄	脱脂粉乳 牛乳 チーズ		たまねぎ にんにく バジル パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	小麦粉 さとう パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	ショートニング マーガリン サラダ油 植物油	712 31.9 32.4
26 (金)	ハヤシライス (むいぎいりごはん) 牛乳 ファルファーレのサラダ あまなつフレッシュ	ぶた肉	脱脂粉乳 牛乳		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト しょうが にんにく パサナ とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン たまねぎ しいたけ あまなつ	米 麦 小麦粉 さとう でんぷん さとう	サラダ油 ラード 植物油	707 21.7 21.2
30 (火)	ごはん 牛乳 モロのケチャップソース ほうれんそうとごぼうのサラダ とんじる	モロ(ネズミザメ) 卵黄 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		トマト しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし こんにゃく にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	米 さとう でんぷん さとう	サラダ油 ごま 植物油 ごま油 ごま 植物油	661 24.6 19.5

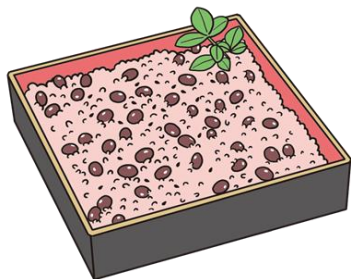
<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
 (8歳~9歳の場合)  
 <今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
674kcal	24.7g	21.9g	2.5g

## お祝いには欠かせない料理「赤飯」について

入学式など人生の節目によく作られる赤飯。「おこわ」ともいい、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸して作られることが多いです。赤飯を通して日本の歴史にもふれられます。

### 赤はお祝いの色



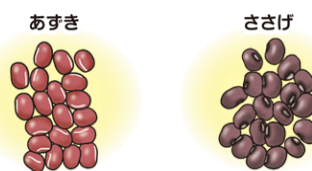
だるまも赤い色をしているように、古くから日本では赤い色は病気をわざわいを追い払う色と考えられてきました。

### 昔のお米は赤かった!



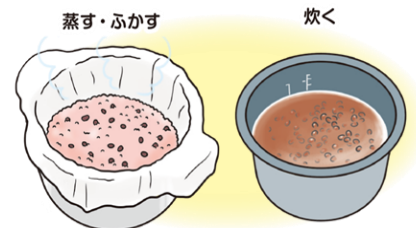
はじめて日本に伝えられたお米は色のついた赤米や黒米だったといわれます。米はとて貴重だったので、特別な日にだけ食べました。この記憶が赤飯に受け継がれているのかもしれない。

### 関西はあずき 関東はささげ



赤飯では赤い色を出すために豆の煮汁を使います。もともとは「あずき」でしたが、出来上がると豆が割れやすいため、「切腹」を思い浮かべてしまうと、武士の多い江戸では代わりに「ささげ」が使われるようになりました。あずきとささげの見分け方ですが、豆のへそを見るとよいでしょう。あずきは白ですが、ささげには周りに黒っぽいふちどりがあります。

### 蒸す/炊く



古墳時代の日本では、お米を今のように水を入れて「炊く」のではなく、「強飯」といって蒸気で蒸しあげて食べていたと考えられています。炊くにはあまり向かないもち米を使っていることもありますが、赤飯はタイムカプセルのように古代の日本のお米の食べ方を今の私たちに伝えているのかもしれない。