

当番	行事	日	曜	献立名	食品名		
					赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
クラス給食	始業式	4	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのごましょうゆやき にくじゃが ごまつなのいそあえ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく しおこんぶ	★こめ じゃがいも さとう こんにやく こめあぶら いりごま	★ごまつな にんじん さやいんげん もやし たまねぎ ほししいたけ
	入学式	7	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのからあげ ビーフンソテー かきたまスープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく たまご	★こめ こめこ でんぶん さとう ビーフン こめあぶら	★ごまつな にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ にんにく たまねぎ
		8	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさいとひじきのあえもの わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく もめんどうふ ほしわかめ ひじき	★こめ でんぶん こめあぶら すりごま ごまあぶら	★ごまつな にんじん しょうが もやし ねぎ
		9	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ミルクおから なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さば ★みそ おから ぶたにく もめんどうふ ほしわかめ	★こめ さとう こんにやく こめあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ なめこ
		10	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース ワタンスープ ツナのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とり	★こめ さとう ワンタン	にんじん しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり はくさい ねぎ たまねぎ
		11	金	ごはん ぎゅうにゅう やきウインナー ビーンズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ★だいたい とり チーズ ひじき	★こめ じゃがいも マカロニ マヨネーズ バター	★ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく ホールコーン ホールトマト
		14	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまあえ すりみじる いちごのフル	ぎゅうにゅう たまご もめんどうふ すりみだんご	★こめ さとう いちごのフル こめあぶら すりごま	★ごまつな にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ ねぎ
		15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりとくとカシューナッツのいためもの あつあげとやさいのみそしる ミニトマト	ぎゅうにゅう とり あつあげ ★みそ	★こめ でんぶん さとう こめあぶら カシューナッツ	にんじん ビーマン ミニトマト しょうが たけのこ たまねぎ だいこん
		16	水	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのかばやき そくせきづけ たけのこじる	ぎゅうにゅう あかうお もめんどうふ ★みそ ほしわかめ	★こめ でんぶん さとう こめあぶら いりごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たけのこ
		17	木	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき はっぼうさい きりぼしだいこんとひじきのナムル	ぎゅうにゅう とり ぶたにく いか うずらたまご ひじき	★こめ でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが きゅうり はくさい たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん
	入善町 食育 の日	18	金	～New膳の日～ ごはん ぎゅうにゅう だいたいとかのケチャップあえ ごぼうのクリームスープ そえやさい	ぎゅうにゅう いか ★だいたい ベーコン	★こめ でんぶん さとう じゃがいも こめこ なまクリーム こめあぶら	アスパラガス にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう
		21	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター はりはりあえ おやこに	ぎゅうにゅう おきあみ わかさぎ とり こやうどうふ あおき	★こめ こむぎこ でんぶん さとう こめこ じゃがいも こめあぶら いりごま	にんじん ★ごまつな キャベツ しょうが たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん
		22	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう あかうおのしおやき ゆかりづけ しらたまじる	ぎゅうにゅう とり あかうお うすあげ ★みそ	★こめ さとう しらたまもち	にんじん たけのこ グリンピース だいこん キャベツ きゅうり あかじそ はくさい ねぎ
		23	水	やきそば ぎゅうにゅう ポークシューマイ だいたいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいたい ほしわかめ	やきそばめん こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら	にんじん ビーマン にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ きゅうり
		24	木	カレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトあえ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ヨーグルト チーズ あじつけこざかな	★こめ おおむぎ カクテルゼリー こめあぶら じゃがいも	にんじん にんにく しょうが セロリー たまねぎ パナナ みかんかん ペインかん ももかん
		28	月	ごはん ぎゅうにゅう とんかつのあまからに じゃがいものみそしる ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ	★こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも こめあぶら	にんじん もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ
		30	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ちゅうかすのもの マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にかわ ロースハム もめんどうふ ★みそ	★こめ こむぎこ さとう でんぶん はるさめ パンこ ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ

都合により献立を変更することがあります

《お知らせ》

4日(金)は、入学式準備のため、6年生のみ給食があります。
7日(月)は、入学式のため、2年生から6年生まで給食があります。
1年生は、8日(火)より、給食開始になります。
25日(金)は、遠足のため全校給食がありません。

今月の地場産食材(★印): こめ・しんそうすいのしお・だいたい



～入学・進級おめでとう～

光あふれる春、期待に胸をふくらませた新入生をむかえ、新年度の学校生活がスタートしました。新しい学年になり、期待に胸を膨らませていることでしょう。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同、力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。

早寝、早起き、朝ごはん

環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなるときもあります。早寝、早起き、朝ごはんを元気に登校しましょう。

～朝ごはんのパワー～

- 体温を上昇させ、身体を目覚めさせてくれます
体温が上がることで、身体が目覚め活発に活動することができます。
- 脳のエネルギーをつくり出す
脳に必要なブドウ糖をとることで、授業に集中することができます。
- 身体のリズムをととのえます



★かんたん朝食レシピ★

■ 野菜とひじきの和え物(4人分)

- ＜材料＞
- 小松菜 1/2袋
 - にんじん 小1/4本
 - もやし 1/2袋
 - ひじき 大1
 - しょうゆ 小1強
 - すりごま 小1
 - みりん 小2/3
 - ごま油 小1

＜作り方＞

- ① ひじきは戻し、さっと茹でる。
- ② 小松菜は食べやすい長さに切り、にんじんは荒めの千切りにする。
- ③ 野菜を茹で、調味料で味付けする。

4月8日の献立です。なかなか摂りにくい乾物を使ったメニューです。ごま油の風味で食欲が刺激されます。



にゅうせん

毎月19日は 学校給食『New膳の日』なのじゃ。



学校給食では毎月19日を『New膳の日』として、入善町の食材が主役の献立を実施します。みなさん楽しみにして下さい。