4月 こんだてよていひょう

銭塘・中緑小学校

今月の給食目標　【しょくじのマナーをみにつけよう】

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名						調味料他
					（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
10	木	牛乳		ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶたにく・みそ	くきわかめ	にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう		筍は春にしかとれない食べ物です。食べられるのは、芽をだして10日間ぐらいです。
				すましじる	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			
				こざかなのつくだに		こざかなのつくだに				ごま	
11	金	にゅうがくしき									
14	月	牛乳		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう		１５日から一年生の給食が始まります。小学校のカレーは夏野菜を使ったり、冬野菜を使ったり色んなカレーがあります。楽しみにしていてください。４月のフルーツミックスにはいちごのゼリーが入ります。
				わかめときゅうりのすのもの		わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	
				はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		
15	火	牛乳		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	こめ・むぎ・じゃがいも		
				きりぼしだいこんのそくせきづけ		しらすぼし	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	ごま	
				フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー・いちごゼリー		
16	水	かんげいえんそく									
17	木	牛乳		はるキャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ・きゅうり		ごまあぶら	４月から野菜が春野菜にかわります。給食のキャベツは城山地区で作られています。秋に種をまき、春に収穫されます。やわらかく葉がみずみずしく鮮やかな緑色をしています。
				ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく		
				ミニピーチゼリー					ももゼリー		
18	金	牛乳		セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう		
				コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう		
				やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン	じゃがいも		
21	月	牛乳		さかなのあまずがらめ	ホキ		ピーマン	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん・さとう	あぶら	給食の味噌汁はいりこを一時間ほど水につけてもどし、じっくりと火にかけだしを取っています。すまし汁も、昆布とかつお節からだしをとります。だしの旨みが出ているので、調味料をあまり入れなくても、おいしい味噌汁やかきたま汁ができます。
				ごまマヨあえ			にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
				とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			
22	火	牛乳		にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう		
				こまつなのじゃこあえ		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	
				ふりかけ		ふりかけ					
23	水	牛乳		てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ・ハンバーグ				さとう・でんぷん	あぶら	自分でパンにハンバーグをはさんでハンバーガーを作ります。銭塘小学校の人参サラダは人参を子どもたちが食べやすいように手で細く切って作ります。子どもたちが大好きなメニューの一つです。
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	さとう		
				たまねぎスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
24	木	牛乳		ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく		こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう		
				コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん		
				てづくりひじきふりかけ		しらすぼし・ひじき				ごま・ごまあぶら	
25	金	牛乳		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら	玉ねぎもじゃがいもも、春野菜を使います。水分が多くとてもやわらかくておいしいです。春玉ねぎはサラダにするとおいしいです。給食のサラダは必ずゆでて温度を確認します。
				クリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ		バター	
				こくとうビーンズ	だいず				こくとう・でんぷん		
28	月	牛乳		いわしのおかかに	いわし　かつおぶし						
				サラダたまねぎのあえもの	チキンフレーク		にんじん	たまねぎ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
				かきたまじる	たまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		
30	水	牛乳		まめのドライカレー	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく・しょうが			なかよしゼリーは学校で作ります。なかよく教室で切って食べます。
				うましおスープ	とりにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・にんにく	じゃがいも		
				なかよしゼリー（りんご）		ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう		

※　都合により、献立が変更する場合があります。

ご入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養のとれたおいしい給食を給食室5人で、力を合わせて作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。