



4月 きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	献立名	主な材料とその働き						
			からだをつくる 体を作る		からだを動かす 体の調子を整える		からだを動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
15	水	せきはん きゅうにゅう にゅうがく	あずき	ぎゅうにゅう				こめ もちこめ	
		さわらのさいきょうやき しんきゅう	さわら しろみそ					さとう	
		あおなのおひたし おいおいこんだて	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			
		さくらかまぼこいりあおさじる	とうふ	かまぼこ あおさ	ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ			
		いちごとホワイトチョコのおいおいケーキ						ホットケーキミックス いちごジャム	チョコレート なまクリーム
16	木	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
		チキンカレー	とりにく レバー		にんじん	たまねぎ		じゃがいも	あぶら
		なのはなコロッケ			なのはな			コロッケ	あぶら
		やさいとツナのごまドレサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ			ごまドレッシング
17	金	ごはん きゅうにゅう 「まごわ(は)やさしい」こんだて		ぎゅうにゅう				こめ	
		きびなごのからあげ	きびなご					でんぷん	あぶら
		やさいのなめたけあえ			こまつな にんじん	もやし あじつけえのきたけ			
		わかめじる	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ			
20	月	むぎごはん きゅうにゅう アジアたいかいほうえんこんだて		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
		マーボーどうふ ~ちゅうごくのりょうり~	ふたにく だいすみート とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
		しゅうまい	しゅうまい						
		もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きりぼしだいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら ごま
21	火	はるのかおりごはん きゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき たけのこ わらび ぜんまい きくらげ		アルファかまい アルファかもちこめ さとう	あぶら
		あじのしおやき	あじ						
		ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり			
		とうにゅうみそじる	とうふ とうにゅう ミックスみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい			
22	水	ミルクロールパン きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン	
		アスパラいりクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ		さとう	あぶら
		オレンジ				オレンジ			
23	木	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
		やさいとちくわのかきあげ	ちくわ えだまめ		にんじん	たまねぎ		さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら
		ほうれんそうのしらあえふう	こうやどうふ		ほうれんそう にんじん	もやし			ごま
		とりにくとだいこんのもの	とりにく はんぺん あつあげ		にんじん	だいこん		さとう	あぶら
24	金	こうがいがくしゅう							
27	月	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		しろごまつくね	レバーいりしろごまつくね						
		しんじゃがのわふうサラダ	ツナ えだまめ	しおこんぶ	にんじん	コーン こんにやく		じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ
		とんじる	ふたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん			
28	火	びちくまいわかめごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		いかカツ	いかカツ						あぶら
		きりぼしだいこんのもの	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん		さとう	あぶら
		かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		でんぷん	
29	木	しょうわのひ							
30	水	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		ハンバーグのしんたまねぎソース	ハンバーグ			たまねぎ		さとう	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ			ノンエッグマヨネーズ
		もちむぎとキャベツのスープ	とりにく		にんじん パセリ	コーン キャベツ もやし		もちむぎ	

○食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

○汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

○毎月19日は「食育の日」です。今年度はぜひ食べてほしい食材の『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもを取り入れた献立を紹介します。家庭でも、ぜひ食に関する話をしてみてください。

○今年度は、愛知・名古屋アジア大会、アジアパラ競技大会(アジア大会)が開催されます。そこで毎月「アジア大会応援献立」として、参加国の料理を紹介します。アジアの国々の料理を味わいながら応援できるとよいですね。

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

給食回数：10回

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願ひいたします。

洗濯

アイロンがけ

ボタンつけ

乾燥機もOK!

特に、帽子のアイロンがけはしっかり行ってください。