

4月 よていこんだてひょう



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

こ ん だ て	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>新しい1年がスタートしました。 本年度も、安全・安心でみんなが 楽しみにてくれるような おいしい給食作りに努めていきたいと 思いますので、よろしくお願ひします。</p> <p>おいしい給食 作ります！</p>				
	アレルギー詳細献立表 (食材別アレルギー) について	料理別に食品を明記した献立 表を準備しています。 少し読みづらいが必要な 方は担任へ申し出てください。	フルーツしらたま ごはん チキンカレー	7(木)	8(金)
			牛乳	こくとうビーンズ さばのしょうがやき とりごもくごはん	牛乳
			ぎゅうにゅう、とりにく、だっしゅんにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、さば だいす	
あ か き	11(月) お祝いメニュー	12(火)	13(水)	14(木) オレンジデー	15(金) 三月ウマチー
こ ん だ て	おめでとう ゼリー 牛乳 にんじんイリチー ごはん くろまいごはん なかみじる	しゅうまい ごはん マーボーとうふ	コーンソテー にんじんポタージュ こくとうパン きなこあげパン(幼)	きよみオレンジ (小) 牛乳 ナスとひき肉いため ごはん ギョーザスープ	パイン ゼリー 牛乳 ヌンクーフワー アーサとたまご ごはん のスープ
あ か き	ぎゅうにゅう、ぶたなかみ、ぶたにく ツナ、かまぼこ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいす みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、だっしゅんにゅう、きなこ とりにく、むえんせきワイン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいす なると、みそ	ぎゅうにゅう、アーサ、とうふ、たまご ぶたにく、かまぼこ、あつあげ
み ど り	こめ、こくしまい、だいす油、さとう でんぶん、パンこ、ラード、こむぎこ	こめ、だいす油、ごま油、さとう でんぶん、パンこ、ラード、こむぎこ	こむぎこ、さとう、こくとう、だいす油 アーモンド、マーガリン	こめ、ラード、こむぎこ、さとう、ごま油 こめこ、でんぶん、だいす油	こめ、だいす油、さとう
こ ん だ て	しいたけ、こんにゃく、しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン だいこん、にんにく、いちご	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ きくらげ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、バセリ、にんにく コーン、アスパラガス、マッシュルーム こまつな、あかピーマン	キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、なす にんじん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、しょうが こんにゃく、ヤングコーン、にんにく、オレンジ	しょうが、にんじん、からしな、だいこん しいたけ、パインアップル、シーカワーサー
あ か き	18(月) よい歯の日	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金)
こ ん だ て	ミニフィッシュ 牛乳 ひじきいため ごはん こんさいのみそしる	もずくどん(具) ごはん シカムドウチ	きよみオレンジ (幼中) 牛乳 カットコーン ごはん ほうれんそう のクリームに	スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ(ソース) 牛乳 南風原産 バーガーパン かぼちゃスープ	ちんすこう 牛乳 まぐろカツ 牛乳 クファジューシー
あ か き	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ひじき、ツナ あぶらあげ、かたくいわし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、もずく ぶたにく、だいす	ぎゅうにゅう、とりにく、だっしゅんにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしゅんにゅう、とりにく ぶたにく、だいす、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ かまぼこ、まぐろ
み ど り	こめ、さといも、だいす油、さとう でんぶん	こめ、だいす油、さとう、でんぶん	こめ、じゃがいも、マカロニ、マーガリン こむぎこ、だいす油	こむぎこ、さとう、ラード、でんぶん だいす油、マーガリン	こめ、だいす油、さとう、でんぶん こむぎこ、ラード、パンこ
こ ん だ て	れんこん、ごぼう、にんじん、もやし えだまめ	こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん しょうが、もやし、たまねぎ、ピーマン コーン、にんにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう にんにく、コーン、オレンジ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、バセリ セロリ	にんじん、ねぎ、しいたけ
あ か き	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 昭和の日
こ ん だ て	キャベツのおかかいため なめしごはん かしわじる	さくらゼリー しおやきとり丼(具) ごはん みそしる	にくだんごのあまずいため ごはん はるさめスープ	こめこ カッペケキ 牛乳 さかなフライ ナポリタン(具) スパゲティー(めん)	ほうしを かぶる マスクを きちんと つける つめを みじかく て手をきれいに あらう せい 清潔な ハンカチを 使う はくい 白衣を きちんと 着る
あ か き	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ぶたにく あつあげ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいす うずらたまご	ぎゅうにゅう、むえんせきワイン、とりにく メルルーサ、とうにゅう	
み ど り	こめ、さとう、だいす油	こめ、だいす油、ごま油、ごま、さとう	こめ、りょくとうはるさめ、でんぶん、だいす油 さとう、ごま油	だいす油、さとう、パンこ、こむぎこ、こめこ でんぶん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト ピーマン、キャベツ、にんにく、いちご

◎南風原町の野菜を使用しています◎
食べ物を通して、南風原町について知ろう♪21日のかぼちゃは
農家・JAより
いただきました♪

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給して
います。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に動かせること
ができません。また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの
点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするに
は、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。