

4月



米沢市立三沢西部小学校

平成31年度

献立予定表

<p>からだ おもに体をつくるもの</p> <p>肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳</p>	<p>ちから ねつ おもに力や熱のもとになる</p> <p>こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類</p>	<p>からだ ちようし との おもに体の調子を整える</p> <p>色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの</p>
--	---	---

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：650kcal
たんぱく質：21.1~32.5g

一口メモ

新年度の給食が始まります。
1年生は、15日からです。

きゅうしょく じゅんび
給食の準備

給食の時間になったら、給食当番の人は、給食を運びに行きます。手を洗ってエプロン、ぼうし、マスクをきちんと付けて給食を運びに行きましょう。給食当番でない人は、手をきれいに洗って静かにいすに座って待ちましょう。

※エプロン、ぼうし、マスク、ハンカチはいつも清潔なものを身につけましょう。



<p>やまがた子ども食育スローガン:「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう 食育の日献立「豚肉」「茎立」を使っています。</p>			
8月	チキンライス 卵スープ 果物	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	ごはん 麦 バター でんぷん
9月	いわしの梅醤油煮 果物 菜の花和え すまし汁	牛乳 いわし 卵 豆腐	ごはん 油
10月	<p>やまがた子ども食育スローガン:「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう 食育の日献立「豚肉」「茎立」を使っています。</p>		
水	肉じゃが しょうがあえ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 かまぼこ ちりめん 青のり 鰹節	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま
木	セルフサンドイッチ コーンスープ スライスチーズ	牛乳 ツナ チーズ	パン マヨネーズ
金	鱈の竜田揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 鱈 ひじき 青畑豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 油
15日	カレーライス フルーツポンチ 福神漬	牛乳 豚肉	ごはん じゃが芋 バター カレールウ はちみつ
16日	<p>やまがた子ども食育スローガン:「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう 食育の日献立「うち豆」「米粉麵」を使っています。</p>		
火	(桜)ますの照り煮 米粉麵のサラダ かぶのみそ汁	牛乳 ます ロースハム 油揚げ うち豆 みそ	ごはん でんぷん 油 砂糖 米粉麵 ごま油
水	麻婆丼 わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ 鶏肉	ごはん 玄米 ごま油 でんぷん
木	菜の花ごはん あじフリッター おかかあえ みそ汁	牛乳 卵 あじ かつおぶし 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 油 麩
金	豚肉と春雨の生姜炒め 果物 豆腐のスープ 味付けのり	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 のり	ごはん 緑豆春雨 油
18日	豚肉とじゃが芋のピリ辛煮 しゅうまい おひたし	牛乳 豚肉 みそ	ごはん じゃが芋 砂糖 小麦粉
火	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ うち豆 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 油
水	たけのこご飯 厚焼き玉子 浅漬け みそ汁	牛乳 卵 油揚げ わかめ みそ 豆腐	ごはん 砂糖
木	パンネのナポリタン 青菜のスープ 果物	牛乳 ベーコン えび 鶏肉	パン ペンネ 油
金	肉キャベ丼 もずくのみそ汁 デザート	牛乳 豚肉 みそ もずく 豆腐	ごはん 油

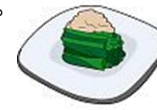
「ごはんウィーク」

今年度も、ごはん給食が毎日続く1週間を『ごはんウィーク』として取り組みます。ご家庭でも、ごはんを中心としたおかずをバランス良く食べる「日本型食生活」を見直してみましょう。

地産地消コーナー

くきたち

『茎たち』は、雪の中でじつと春が来るのを待ち、雪が消えて春が訪れると、畑の中で一番に目を覚まします。ハウス栽培や、流通が思うようにいかなかった時代から、春を知らせる最初の野菜でした。食物繊維、カルシウム、β-カロテン、鉄分、ビタミンなどが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルなどはほうれん草や、小松菜よりも豊富な春の野菜です。



ごはんウィーク