

## 4月の給食献立表

◎今月の給食目標：食べる前、食べたあとには  
あいさつをしましょう

曜	月曜	火曜	水曜	木曜
日	13日・27日	14日・28日	15日	16日・30日
給食	鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁  鯖(さば) 醤油(濃) 三温糖、酒、生姜 小松菜 キャベツ 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 じゃがいも 玉ねぎ 青ネギ 煮干し、味噌	柳川風煮 ナムル  豚肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 三つ葉 たまご 砂糖、醤油(濃) みりん、油 ほうれん草 もやし、醤油(濃) 砂糖、酢 ごま、ごま油	ひじき豆 みそ汁  ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆(水煮) 油揚げ 砂糖、醤油 油 さつま揚げ 白菜 人参 煮干し 味噌	鶏肉の甘酢炒め すまし汁  鶏肉 酒 醤油 人参 ピーマン しめじ 砂糖 酢、醤油(濃) ほうれん草 えのき 出汁鯉 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 みたらし団子	牛乳 マドレーヌ	牛乳 フライドポテト	牛乳 いちご せんべい

☆3日(水)入園式、クラス別説明会の日は、持ち帰り給食です。  
(パン、ジュース)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日
給食	蒸しシューマイ 和え物 五目スープ  シューマイ 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐	鶏肉の煮付け みそ汁  鶏肉 里芋・人参 玉ねぎ 三度豆 三温糖 みりん、油 醤油	たけのこごはん 鯖の塩焼き ごま和え、すまし汁  タケノコ 油揚げ ちりめんじゃこ 出汁昆布、醤油 鯖(さわら)、塩 白菜 人参	ホイコーロー スープ  豚肉 キャベツ 人参 椎茸 油、酒 砂糖、醤油(濃) 赤味噌

	玉ねぎ 椎茸 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩	醤油（濃） 卵 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し・みそ	砂糖、醤油 すりごま 白玉麩 かまぼこ、みつ葉 出汁鯉、醤油	ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ウィンナーパン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 チヂミ

## きゅうしょくしつより

### ≪ 食卓にも“春”を取り入れましょう！ ≫

◎ご入園、ご進級おめでとうございます、

新年度がスタートしました。みんなでおいしく楽しく給食を食べて、心身ともに成長してくれることを願っています。

◎春が旬の野菜を食べよう！！

春が旬の野菜にはビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。春野菜をたくさん元気な体を作りましょう。アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。

#### 旬の春野菜

- ・春キャベツ … ビタミンKが含まれており、血液凝固の促進や骨の形成に貢献
- ・タケノコ … 食物繊維を豊富に含んでおり、便秘予防や肥満防止の効果が
- ・いちご … ビタミンCが多く美肌効果や風邪の予防を期待できます。へた表面につやがあるものを選びましょう。
- ・じゃがいも … この時期のじゃがいもは皮がうすく、“新じゃが”といわれ皮いるビタミンを余すことなく摂取できます。



★ 17日のお誕生日会は、  
いなり寿司、サラダ、  
すまし汁です。

金曜	土曜
17日・(1日)	4日・18日・(2日)
カレーライス サワー漬け	ナポリタンスパゲティ スープ
牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールウ 油 大根 きゅうり 人参、小松菜 ハム・酢 砂糖 祖、油	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウィンナー ケチャップ、 油 わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 醤油
スキムミルク	スキムミルク
牛乳 かしわもち(1日)	お菓子 (市販)

★17日(金)は、お誕生日会です。  
(おやつは チーズケーキに変わります)

金曜	土曜
10日・24日	11日・25日
コロッケ スパゲッティサラダ みそ汁	野沢菜チャーハン スープ
コロッケ 油 サラスパ きゅうり ハム マヨネーズ もやし	野沢菜 ちりめんじゃこ 卵 醤油 油 鶏肉 もやし

キャベツ 油揚げ 青ネギ 煮干し 味噌	キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油
スキムミルク	スキムミルク
牛乳 バナナ かりんとう	お菓子 (市販)

長

**※成長著しい大切な年齢  
です。  
「朝食」は毎日きちんと  
食べさせてあげましょう。**

ん食べて

軟しています。  
あります。  
が緑色でみずみずしく、  
の周りに多く含まれて



(2020. 4)