

◎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

4月の給食献立表

★ 25日のお誕生日会は、
いなり寿司、サラダ、
すまし汁です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	15日	16日	3日※・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日
給食	ゆかりごはん ひじき豆 みそ汁	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	柳川風煮 ナムル	鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁	蒸しシュウマイ 和え物 五目スープ	ナポリタンスパゲッティ スープ
	ゆかり ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆(水煮) 油揚げ 砂糖 醤油、油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 味噌、出汁鰹	鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン シメジ 砂糖、酢、醤油、油 えのき かまぼこ 青ネギ 醤油、出汁鰹	牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 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	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 さつま揚げ 白菜 人参 味噌、出汁鰹	シュウマイ 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 椎茸 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー ケチャップ 油 わかめ 青ネギ コンソメ
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	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 マドレーヌ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果実 するめ	牛乳 みたらし団子	お菓子 (市販)

☆3日(水)入園・進級式の日は、持ち帰り給食です。

★25日(木)は、お誕生日会です。
(おやつは チーズケーキに変わります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日※	12日・26日	13日・27日
給食	鶏肉の煮付け みそ汁	カレーライス サワー漬	竹の子ごはん 鯖の塩焼き 和え物、すまし汁	ホイコーロー スープ	クロック マカロニサラダ みそ汁	野沢菜チャーハン スープ
	鶏肉 里芋 人参 玉ねぎ 三度豆 三温糖 醤油、醤油(濃) みりん、油 たまご 玉ねぎ 青ネギ 味噌、出汁鰹	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜、ハム 砂糖、酢 塩、油	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 砂糖、醤油、すりごま 麩 かまぼこ 醤油、出汁鰹	豚肉 キャベツ 人参 椎茸 油 酒 砂糖、醤油(濃) 赤味噌 ニラ もやし ベーコン 醤油、コンソメ	クロック 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ もやし キャベツ 油揚げ 青ネギ 味噌 出汁鰹	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 油 醤油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 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	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 シリアルブルーベリーヨーグルト	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 ウインナーパン	牛乳 果実 かりんとう	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつより

“ 食卓に春の息吹を取り入れましょう！ ”

春も半ばとなり、スーパーなどでも「山菜」を見かけるようになりました。山菜が独特の風味や苦味のために、また調理が難しそうだからと、普段から食べている方は少ないようでも、実は身近な料理に取り入れることは可能なんですよ。例えば、「天ぷら」や「お浸し」「和えもの」など。ツクシやフキノトウは、酢のものにもよく合います。また、ツクシやゼンマイは、苦味がほとんど無いので、煮物にしても美味しく、初めてでも食べやすいものです。タラの芽やフキノトウは、苦味がありますが、少量にきざんで汁の実にすると、いつもと違った香りが楽しめます。お菓子にも利用されることの多いヨモギは、カルシウム、鉄、ビタミン類などが豊富なので、この時期、ぜひ取り入れていただきたいですね。季節の食材を食卓に取り入れ、目だけでなく、舌でも春を感じてみませんか？



※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。(2024.4)