

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

| 日       | しゅしよく<br>主食                           | ぎゅう<br>にゅう<br>牛乳 | おかず<br>デザート                            | あかのたべもの<br>ち<br>にく<br>血や肉のもとになる                          | きいろのたべもの<br>ねつ<br>ちから<br>熱や力のもとになる                               | みどりのたべもの<br>ちやうし<br>ととの<br>からだの調子を整える                                   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|---------------------------------------|------------------|--|--|--|---|--------------------|
| 8<br>水  | はるのかおりごはん                             | ○                | さわらのさいきょうき<br>とうふじる<br>みかん (きよみオレンジ)   | 牛乳, 油揚げ, さわら, 白<br>みそ, 鶏胸肉, 木綿豆腐                         | 胚芽精米, 三温糖, でんぷ<br>ん  | たけのこ, ふき, にんじん, さやい<br>んげん, 長ねぎ, こまつな, えのき<br>たけ, 清見オレンジ                | 564 kcal<br>29.1 g |
| 9<br>木  | あんかけうどん                               | ○                | タコポテトのつつみあげ<br>キャベツのこうみあえ              | 牛乳, 鶏もも肉, かまぼ<br>こ, 生わかめ, 油揚げ, た<br>こ                    | うどん, 三温糖, でんぷ<br>ん, ぎょうざの皮, じゃが<br>いも, 米サラダ油, 揚げ油                | にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 長<br>ねぎ, しめじ, 玉ねぎ, ピーマン,<br>キャベツ, きゅうり, しょうが          | 572 kcal<br>24.7 g |
| 10<br>金 | すきやきどん                                | ○                | よしのじる<br>りんご (サンふじ)                    | 牛乳, 豚小間肉, 焼き豆<br>腐, 鶏胸肉, かまぼこ                            | 胚芽精米, しらたき, 米サ<br>ラダ油, 三温糖, でんぷ<br>ん, 干しうどん                      | 玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれんそう, に<br>んじん, 生しいたけ, だいこん, え<br>のきたけ, 糸みつば, りんご           | 603 kcal<br>27.3 g |
| 13<br>月 | ねぎチャーハン                               | ○                | いかのなんばんあげ<br>もずくスープ                    | 牛乳, 焼き豚, いか, 鶏胸<br>肉, もずく                                | 胚芽精米, 米サラダ油, ご<br>ま油, でんぷん, 上新粉,<br>じゃがいも, 揚げ油, 白い<br>りごま        | 玉ねぎ, 長ねぎ, 万能ねぎ, ホール<br>コーン, にんにく, 根しょうが,<br>キャベツ, にんじん, 干し椎茸, え<br>のきたけ | 605 kcal<br>24.4 g |
| 14<br>火 | おかかごはん                                | ○                | しんじゃがのにつけ<br>だいこんのみそしる                 | 牛乳, かつお節, 青のり,<br>鶏もも肉, 生揚げ, 生わか<br>め, 油揚げ, 赤みそ, 白み<br>そ | 胚芽精米, 白いりごま, 米<br>サラダ油, じゃがいも, こ<br>んにやく, 三温糖                    | しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけ<br>のこ, さやいんげん, だいこん, こ<br>まつな, 長ねぎ                  | 628 kcal<br>25.9 g |
| 15<br>水 | セサミトースト                               | ○                | ポークビーンズ<br>コールスローサラダ                   | 牛乳, 大豆, 豚小間肉   | 食パン, マーガリン, 三温<br>糖, 白すりごま, じゃがい<br>も, 米サラダ油, 小麦粉,<br>バター        | 玉ねぎ, にんじん, パセリ, キャベ<br>ツ, きゅうり, ホールコーン                                  | 632 kcal<br>22.3 g |
| 16<br>木 | ごまごはん                                 | ○                | しせんだうふ<br>はくさいのちゅうかスープ<br>みかん (あまなつかん) | 牛乳, 木綿豆腐, 豚小間<br>肉, 鶏胸肉                                  | 胚芽精米, 黒いりごま, 米<br>サラダ油, 三温糖, でんぷ<br>ん, ごま油, 普通はるさめ               | こまつな, にんにく, しょうが, 干<br>し椎茸, にんじん, たけのこ, 玉ね<br>ぎ, 長ねぎ, はくさい, 甘夏みかん       | 623 kcal<br>27.8 g |
| 17<br>金 | なのはなごはん                               | ○                | ししゃものからあげ<br>こんさいじる                    | 牛乳, 鶏ひき肉, たまご,<br>ししゃも, 生揚げ, 赤み<br>そ, 白みそ                | 精白米, 三温糖, 白いりご<br>ま, 米サラダ油, でんぷ<br>ん, 上新粉, 揚げ油, こんに<br>やく, さつまいも | しょうが, なばな, ほうれんそう,<br>だいこん, にんじん, ごぼう, 長ね<br>ぎ                          | 650 kcal<br>29.4 g |
| 20<br>月 | ごぼういりドライカレー<br><br>1ねんせい<br>きゅうしよくかいし | ○                | ハーフポテトサラダ<br>りんごゼリー                    | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉<br>寒天                                    | 胚芽精米, 米サラダ油,<br>じゃがいも, さつまいも,<br>三温糖                             | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん<br>じん, ごぼう, ピーマン, きゅうり,<br>りんごジュース, レモン果汁           | 656 kcal<br>23.1 g |
| 21<br>火 | ゆかりごはん                                | ○                | ちぐさやき<br>かぶのみそしる                       | 牛乳, 鶏ひき肉, ひじき,<br>たまご, 生揚げ, 赤みそ,<br>白みそ                  | 胚芽精米, 米サラダ油, 三<br>温糖   | ゆかり, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎<br>茸, ほうれんそう, かぶ, こまつな,<br>えのきたけ, 長ねぎ               | 603 kcal<br>27.8 g |

春の香りごはん  
「たけのこ」や  
「ふき」という  
春に旬をむかえる  
野菜を入れて作る  
混ぜごはんです。

さわらの西京焼き  
鯖(さわら)は「魚  
へん」に「春」と  
書く、春に「旬」  
をむかえる魚で  
す。進学のお祝い  
に旬の「鯖(さわ  
ら)」を西京焼き  
にします。

菜の花ごはん  
鶏そぼろごはんの  
上に、炒り卵と、  
春に旬をむかえる  
「菜の花」とほう  
れん草の和え物を  
のせ、菜の花畑を  
イメージしたご飯  
を作ります。

1年生給食開始  
ささがきにしたご  
ぼうと豚ひき肉や  
大豆、たっぷりの  
野菜が入ったドラ  
イカレーを作ります。  
デザートは、  
りんごジュースに  
寒天、三温糖、レ  
モン汁を入れて作  
る給食室手作りの  
りんごゼリーで  
す。

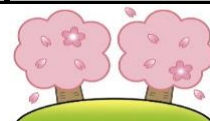
※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

| 日   | 主食         | 牛乳         | デザート                         | あかのたべもの<br>血や肉のもとになる                          | きいろのたべもの<br>熱や力のもとになる                 | みどりのたべもの<br>からだの調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|------------|------------|------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------|
| 22水 | ホットドッグ     | ジョア (プレーン) | フレンチサラダ<br>ビーンズポタージュ         | ジョア (プレーン),<br>ウィンナー, 白いんげん豆,<br>調理用牛乳, 生クリーム | コッペパン, 米サラダ油,<br>三温糖, じゃがいも, パター      | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, パセリ  | 556 kcal<br>21.0 g |
| 23木 | スパゲティナポリタン | ○          | じゃがバター<br>コーンサラダ             | 牛乳, ウィンナー, 豚小間肉,<br>ひよこまめ                     | スパゲティ, 米サラダ油,<br>じゃがいも, バター, 三温糖      | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム, ピーマン,<br>ホールコーン, きゅうり                    | 591 kcal<br>24.6 g |
| 24金 | たけのこごはん    | ○          | かつおのあずまに<br>ちゃんこじる           | 牛乳, 油揚げ, かつお, 鶏胸肉,<br>生揚げ                     | 胚芽精米, 三温糖, でんぷん,<br>上新粉, 揚げ油, 白いりごま   | たけのこ, にんじん, さやいんげん,<br>しょうが, だいこん, 干し椎茸,<br>しめじ, こまつな, 長ねぎ                  | 630 kcal<br>33.7 g |
| 28火 | スタミナどん     | ○          | わかめとツナのあえもの<br>みかん (カラマンダリン) | 牛乳, 豚小間肉, 生わかめ,<br>ツナ                         | 胚芽精米, 白いりごま, でんぷん,<br>米サラダ油, ごま油, 三温糖 | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん,<br>しめじ, にら, だいずもやし,<br>だいこん, きゅうり, カラマンダリン           | 575 kcal<br>24.1 g |
| 30木 | なめし        | ○          | さけのはなぞのやき<br>あさづけやさいわかたまじる   | 牛乳, 鮭, シュレットチーズ,<br>鶏胸肉, たまご, 生わかめ            | 胚芽精米, 白いりごま, マヨネーズ, でんぷん              | 大根なめしの素, ピーマン, 赤ピーマン,<br>黄ピーマン, かぶ, キャベツ,<br>きゅうり, にんじん, しょうが, 玉ねぎ,<br>こまつな | 625 kcal<br>28.3 g |

かつおのあずま煮  
あずま煮のあずまは、「東」という漢字を書き、関東風という意味があります。しょうゆと砂糖で甘辛のたれを作り、油で揚げたかつおに絡めます。

鮭の花園焼き  
鮭の上に花畑のように色とりどりの野菜をちりばめて焼く料理です。今回は、赤色・黄色・緑色のピーマンを使い、綺麗な見た目です。

# ご入学、ご進級おめでとうございます！



いよいよ新年度の生活がスタートします！新入生のみなさんは、これからはじまる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。給食は、2年生から6年生が4月8日（水）から、1年生が4月20日（月）からはじまります。今年度も献立は栄養士 櫻井東紗、給食調理は『シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社』が行います。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な農産物などを取り入れ、みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、安心安全でおいしい給食作りに努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## ＜食物アレルギー対応について＞

食物アレルギーによる学校給食の対応は、医師が記載する「学校生活管理指導表」と保護者が記載する「食物アレルギー申出書」の提出が必要です。書類は、一年ごとに提出をお願いしています。

食物アレルギーによる除去食の提供が必要になりましたら、年度途中でもすぐにご相談くださいますよう、お願いいたします。

## ご家庭へのお願い

- ・きれいな「ランチョンマット」と「ハンカチ」を毎日持たせてください。
- ・給食当番の週は「給食当番用マスク」を用意してください。髪の毛が長い人はヘアゴムを持ってくるか、髪の毛を結んでから登校してください。
- ・給食当番の週は、週末、白衣セットの持ち帰りがあります。洗濯・アイロンをし、翌週はじめにお持ちいただくようお願いいたします。また、白衣のボタンや帽子のゴム等の補修にご協力いただくと幸いです。