

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し つ t g	え ん ぶ ん g	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
10	月	チキンカレー めぐみポークのひとくちカツ はなやさい デザート	やさい ジュース	幼 小 中	647 761 989	29.0 34.1 44.3	14.5 17.0 22.1	2.3 3.0 3.8	とりにく ★ぶたにく	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ カリフラワー とうもろこし やさいジュース	こめ あぶら カレーこ カレールウ じゃがいも パンこ こむぎこ ドレッシング おいおいゼリー
11	火	えだまめごはん とうふハンバーグ とんじる	牛乳	幼 小 中	556 654 850	24.0 28.2 36.7	16.7 19.6 25.5	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ★さといも
12	水	わかめうどん ちくわのいそべあげ こんにゃくのおかか	牛乳	幼 小 中	518 609 792	24.1 28.3 36.8	13.9 16.3 21.2	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきちくわ あおのり けずりぶし	にんじん ねぎ だいこん こんにゃく いんげん	めん あぶら こむぎこ さとう
13	木	ごはん ふりかけ にくじゃが のりずあえ	牛乳	幼 小 中	520 612 796	20.1 23.7 30.8	11.1 13.0 16.9	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく ツナフレーク きざみのり	にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも
14	金	ごはん はっぼうさい はんぺんフライ	はっこ うにゅう	幼 小 中	561 660 858	23.5 27.6 35.9	15.2 17.9 23.3	1.3 1.7 2.1	はっこうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご はんぺんフライ	にんじん ねぎ はくさい もやし しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ヤングコーン	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ オイスターソース あぶら
17	月	ごはん ふりかけ すぶた ナムル	牛乳	幼 小 中	552 649 844	21.1 24.8 32.2	1.6 1.9 2.5	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら
18	火	ごはん なつとう かつおカツ ぐだくさんみそしる	牛乳	幼 小 中	573 674 876	23.6 27.8 36.1	1.5 1.8 2.3	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう なつとう かつおカツ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな だいこん しめじ	こめ あぶら じゃがいも
19	水	スパゲッティーミートソース オムレツ やさいサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	533 627 815	26.3 30.9 40.2	22.8 26.8 34.8	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ オムレツ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら エッグケアマヨネーズ
20	木	ごはん ふりかけ さばのみそに さわにわん	牛乳	幼 小 中	532 626 814	21.8 25.7 33.4	17.8 20.9 27.2	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ふりかけ さばのみそに ぶたにく	にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ きぬさや	こめ あぶら
21	金	ソースやきそば ぎゅうにくコロッケ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	幼 小 中	524 616 801	24.5 28.8 37.4	19.5 22.9 29.8	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにくコロッケ けずりぶし	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ もやし	めん やきそばソース あぶら
24	月	ごはん つくだに チンジャオロース とりにくのフォー	牛乳	幼 小 中	524 616 801	24.3 28.6 37.2	13.5 15.9 20.7	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう つくだに ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン あかピーマン しょうが にんにく たけのこ ねぎ たまねぎ もやし レモン	こめ フォー さとう ごまあぶら かたくりこ オイスターソース あぶら
25	火	わかめごはん こうやどうふとやさいのもの あつやきたまご	牛乳	幼 小 中	534 628 816	23.8 28.0 36.4	14.7 17.3 22.5	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと とりにく こうやどうふ あつやきたまご	にんじん れんこん たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく いんげん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも
26	水	とんこつラーメン あげぎょうざ さんしよくおひたし	牛乳	幼 小 中	560 659 857	25.2 29.6 38.5	19.1 22.5 29.3	2.7 3.6 4.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぎょうざ けずりぶし	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし きくらげ キャベツ	めん あぶら とんこつラーメンスープ キャベツ
27	木	あげパン(シュガー) ウインナー はなやさい ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	556 654 850	25.8 30.4 39.5	22.5 26.5 34.5	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん ブロッコリー とうもろこし カリフラワー キャベツ たまねぎ	パン グラニューとう あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ
28	金	ごはん ハヤシチュー イタリアンサラダ	牛乳	幼 小 中	562 661 859	20.5 24.1 31.3	16.4 19.3 25.1	1.4 1.9 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう ドレッシング

*なお、ぶっしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしは、じばさんです。

きよかわのきゅうしよく

きゅうしよくのかたち

- ☆しゆしよく・・・ごはん、パン、めん
(ごはんはきゅうしよくセンターでたいています。)
- ☆おかず・・・あげもの、やきもの、にもの、あえもの、いためもの、しるもの、など。
- ☆ぎゅうにゅう・・・まいにちつきます。はっこうにゅうやジュースがかわりにつくことがあります。
(ぎゅうにゅうはせいちょうきにひつようなカルシウムをはじめとするえいようそがたくさんふくまれているため、できるだけとってほしいしよくひんです。)

*きゅうしよくのしよくざいは、ほうちょうをつかたてぎりをきほんとし、こころのこもったきゅうしよくづくりにつとめています。



【めぐみポークの一口カツ】
幼：1まい 小・中：2まい
【ちくわのいそべあげ】、
【あげぎょうざ】、【ウインナー】
幼：1こ 小：2こ 中：3こ

おしらせ

10日 ひとくちのぶたにくはきよかわむら
のきゅうしよくセンターにある
山口養豚場さまから「恵水ポーク」を無償で提供
していただきました。

美味しくいただきます。



4月給食たより

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
 をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いい
 たします。

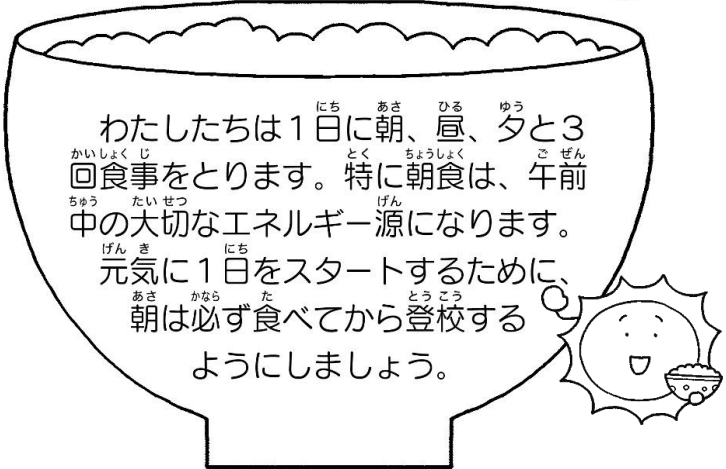


3月の給食で使用した物資の産地



物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	清川村	きゅうり	神奈川県・千葉県
にんじん	徳島県	キャベツ	神奈川県・愛知県
もやし	神奈川県	パセリ	茨城県・千葉県
こまつな	神奈川県	にら	栃木県
ほうれん草	東京都	ごぼう	青森県
しょうが	茨城県	里いも	神奈川県
にんにく	青森県	ピーマン	宮崎県
じゃがいも	北海道	しめじ・えのき茸	長野県
玉ねぎ	北海道	豚肉	清川村・静岡県
長ねぎ	清川村	鶏肉	岩手県
菜花	清川村	米	厚木市

元気な1日は朝食から!



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
 つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
 マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

食べものののはたらき

あか
 血や肉となって、からだをつくるざいりよう。「あか」のなか間は、からだをじょうぶにしてくれる!

きいろ
 からだを動かす「元気のもと」。「きいろ」のなか間は、強い力をつくってくれる!

みどり
 「みどり」のなか間は、病気から守ってくれたり、いろいろなちがえるお手つだいをしてくれる!

3つの色がそろって、元気が出てくるのです。

保護者のみなさまへ

お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていましたら、ボタンつけなど、ご協力お願いいたします。



おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などを
 お伝えしていきます。毎月発行します
 ますので、ぜひご覧ください。

