

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ g	し つ g	え ん ぶ ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									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	木	せきはん　とうふハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ はなふのすましじる　てづくりゼリー	牛乳	幼 小 中	513 603 784	17.8 20.9 27.2	10.5 12.4 16.1	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう　せきはんのもと とうふハンバーグ　けずりぶし	にんじん　こまつな　ブロッコリー ねぎ　みかん	こめ　もちごめ さとう　かたくりこ はなふ　ゼリーのもと
11	金	スパゲッティナポリタン ほしのコロッケ やさいサラダ	牛乳	幼 小 中	513 603 784	19.2 22.6 29.4	21.5 25.3 32.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく　ほしのコロッケ	にんじん　ピーマン　トマト たまねぎ キャベツ　とうもろこし	スパゲッティ　さとう あぶら エッグケアマヨネーズ
14	月	ラスク(シュガー) ウインナー(幼：1本　小：2本　中：3本) イタリアンサラダ　ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	552 649 844	20.9 24.6 32.0	27.5 32.3 42.0	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　トマト キャベツ　とうもろこし にんにく　たまねぎ	パン　グラニューとう マーガリン　イタリアンドレッシング あぶら　じゃがいも　マカロニ
15	火	ごはん　とりそぼろ こうやどうふとやさいのもの ごまあえ	牛乳	幼 小 中	514 605 787	22.0 25.9 33.7	12.9 15.2 19.8	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう　とりそぼろ とりにく　こうやどうふ	にんじん　こまつな れんこん　ごぼう　たけのこ　ほししいたけ こんにゃく　いんげん　もやし	こめ あぶら　じゃがいも さとう　すりごま
16	水	キーマカレー きりぼしだいこんサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	614 722 939	18.8 22.1 28.7	24.8 29.2 38.0	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう　ぶたにく	にんじん にんにく　たまねぎ　きりぼしだいこん きゅうり　もやし　ヨーグルトレーズン	こめ　カレールウ あぶら　さとう エッグケアマヨネーズ
17	木	ごはん とりのからあげ　キャベツのカレーふうみ ばいたんスープ	牛乳	幼 小 中	515 606 788	21.2 24.9 32.4	15.6 18.4 23.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん　にら にんにく　しょうが　キャベツ はくさい	こめ　カレーこ あぶら　こむぎこ　かたくりこ はるさめ　ばいたんスープ
18	金	ごはん　ふりかけ ハンバーグ　あおなとコーンのソテー やさいスープ	牛乳	幼 小 中	529 622 809	20.7 24.3 31.6	17.0 20.0 26.0	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう　ふりかけ ハンバーグ とりにく	にんじん　こまつな とうもろこし キャベツ　たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも
21	月	ごはん ぶたキムチ とりにくのフォー	牛乳	幼 小 中	511 601 781	23.5 27.7 36.0	15.6 18.3 23.8	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん　にら にんにく　しょうが　ねぎ　もやし はくさいキムチ　レモン	こめ あぶら　さとう　ごまあぶら かたくりこ　フォー　オイスターソース
22	火	ごはん　なつとう いわしのしょうがにとんじる	牛乳	幼 小 中	549 646 840	27.6 32.5 42.3	17.5 20.6 26.8	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう　なつとう いわしのしょうがに　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ　こんにゃく	こめ あぶら さといも
23	水	しょうゆラーメン あげしゅうまい(幼：1こ　小：2こ　中：3こ) かいそうサラダ	牛乳	幼 小 中	521 613 797	22.6 26.6 34.6	16.6 19.5 25.4	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると　しゅうまい かいそうサラダ	にんじん にんにく　しょうが　もやし　ねぎ だいこん　きゅうり　とうもろこし	めん あぶら あおじそドレッシング
24	木	ロールパン かぼちゃコロッケ クリームシチュー	牛乳	幼 小 中	530 623 810	20.8 24.5 31.9	23.9 28.1 36.5	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ とりにく	にんじん　ブロッコリー たまねぎ	パン あぶら じゃがいも　ホワイトルウ
25	金	スパゲッティミートソース オムレツ　コールスロー デザート	牛乳	幼 小 中	535 629 818	22.4 26.3 34.2	23.2 27.3 35.5	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう　ぶたにく オムレツ ヨーグルト	にんじん　トマト たまねぎ キャベツ　とうもろこし　レモン	スパゲッティ あぶら さとう　エッグケアマヨネーズ
28	月	くろパン チキンナゲット(幼：1こ　小：2こ　中：3こ) やさいのソテー　カレーヌードルスープ	牛乳	幼 小 中	531 625 813	21.2 24.9 32.4	21.5 25.3 32.9	1.4 1.9 2.5	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく	にんじん　ピーマン キャベツ　たまねぎ	パン あぶら　カレーこ じゃがいも　スパゲッティ
30	水	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳	幼 小 中	519 611 794	22.4 26.4 34.3	17.3 20.3 26.4	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ　みそ てんめんじゃん　とうぼんじゃん	にんじん　にら　こまつな にんにく　しょうが　ねぎ　ほししいたけ もやし	こめ あぶら　さとう　かたくりこ ごま　ごまあぶら

＊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。

きゅうしょく

きよかわの給食

きゅうしょくのかたち

☆しゅしょく・・・ごはん、パン、めん
(ごはんはきゅうしょ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ょくひんです。)

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

きゅうしょく　　しょくいんいちょう

給食センター職員一同、どうぞよろしく願いいたします。

しんにゅう・しんきゅうおいおい

4月10日(木)は新入・進級お祝い
メニューです！

祝

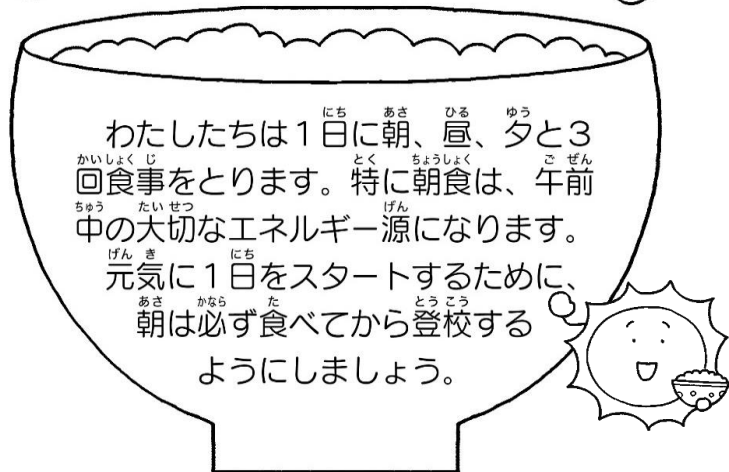
おめでとう！

おたよりを通して、しょく　かん
ち　し　ち　いき　しょく　ざい　しょく　ぶん　か
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
ますので、ぜひご覧ください。

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。

元気な1日は朝食から!



家族で取り組んでみませんか?



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

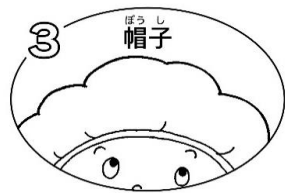
食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



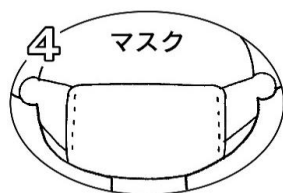
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



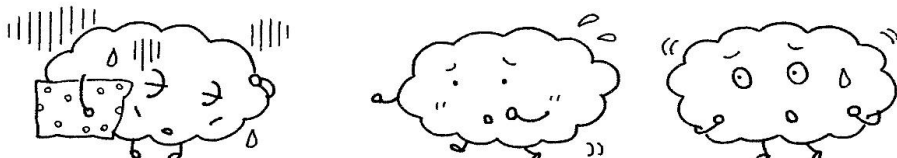
石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

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	神奈川県	はくさい	兵庫県
にんじん	千葉県・長崎県・鹿児島県	にら	栃木県
もやし	栃木県	キャベツ	愛知県
こまつな	茨城県	ごぼう	青森県
ほうれんそう	群馬県	さといも	埼玉県
しょうが	高知県	なばな	清川村
にんにく	青森県	ピーマン	鹿児島県
じゃがいも	北海道	豚肉	清川村・静岡県
たまねぎ	北海道	鶏肉	岩手県
ながねぎ	千葉県・群馬県	米	神奈川県・秋田県

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当?

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は
体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳
は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っていま
す。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけ
ることができます。それぞれのグループ
の食品を組み合わせることで、栄養のバ
ランスがよくなります。



【おもに体をつくるもとになる食品】は、

赤の食品と言われ『肉・魚・卵・大豆製品・海藻』が含まれます。

【おもに体の調子をととのえるもとになる食品】は、

緑の食品と言われ『野菜・きのこ・果物』が含まれます

【おもにエネルギーのもとになる食品】は、

黄色の食品と言われ『ご飯・パン・麺類・いも・油・砂糖』が含まれます。