

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 金	せきはん はながたとうふハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ はな心のすましじる デザート	牛乳	幼 小 中	517 608 790	18.4 21.7 28.2	11.4 13.4 17.4	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう せきはんのもと はながたとうふハンバーグ けずりぶし	にんじん こまつな ブロッコリー ねぎ	こめ もちごめ さとう かたくりこ はな心 そうめん いちごゼリー
13 月	あげパン(シュガー) オムレツ コールスロー ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	486 572 744	19.0 22.3 29.0	20.7 24.4 31.7	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	にんじん トマト キャベツ とうもろこし レモン にんにく たまねぎ	パン グラニューとう さとう エッグケアマヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ
14 火	ごはん ふりかけ 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	21.6 25.4 33.0	13.5 15.9 20.7	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう ふりかけ 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
15 水	ブロッコリーのペペロンチーノ ほしのコロツケ かいそうサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	504 593 771	20.4 24.0 31.2	20.6 24.2 31.5	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしのコロツケ かいそうサラダ ヨーグルト	ブロッコリー にんにく たまねぎ とうがらし だいこん きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら あおじそドレッシング
16 木	ごはん 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	517 608 790	20.9 24.6 32.0	15.2 17.9 23.3	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう 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
17 金	チキンカレー きりぼしだいこんサラダ てづくりゼリー	牛乳	幼 小 中	603 709 922	21.0 24.7 32.1	17.9 21.0 27.3	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう とりにく	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 みかん	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ ゼリーのもと
20 月	ごはん はっぼうさい はるまき	はっこ う にゅう	幼 小 中	543 639 831	21.9 25.8 33.5	15.3 18.0 23.4	1.1 1.4 1.8	はっこにゅう ★ぶたにく えび うずらのたまご はるまき	にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	こめ あぶら さとう オイスターソース ごまあぶら かたくりこ
21 火	ごはん なつとう いわしのしょうがに のっぺいじる	牛乳	幼 小 中	514 605 787	26.0 30.6 39.8	13.8 16.2 21.1	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう なつとう いわしのしょうがに とりにく やきちくわ	にんじん こまつな だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さといも かたくりこ
22 水	スパゲッティミートソース チキンナゲット(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) バナナいりミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	519 610 793	20.2 23.8 30.9	21.7 25.5 33.2	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	にんじん トマト たまねぎ パイン バナナ	スパゲッティ あぶら いちごゼリー みかんゼリー
23 木	くろパン ビーンズサラダ クリームシチュー	牛乳	幼 小 中	551 648 842	23.6 27.8 36.1	21.2 24.9 32.4	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん ブロッコリー えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ
24 金	ごはん ぶたキムチ はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	522 614 798	23.1 27.2 35.4	15.4 18.1 23.5	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく わかめ	にんじん いら にんにく しょうが ねぎ もやし はくさいキムチ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ
27 月	こめこロールパン かぼちゃのひきにくフライ やさいソテー コーンクリームスープ	牛乳	幼 小 中	528 621 807	21.1 24.8 32.2	20.2 23.8 30.9	1.9 2.5 3.3	ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ とりにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ とうもろこし クリームコーン	パン あぶら じゃがいも コーンスープのもと
28 火	ごはん ふりかけ とりのあまからあげ ポイルキャベツ きりぼしだいこんのみそじる	牛乳	幼 小 中	540 635 826	23.9 28.1 36.5	13.4 15.8 20.5	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも あまからあげのたれ
30 木	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ	牛乳	幼 小 中	536 630 819	21.6 25.4 33.0	16.7 19.7 25.6	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ てんめんじゃん とうぼんじゃん	にんじん いら にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ 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。

## きよかわの給食

きゅうしょく

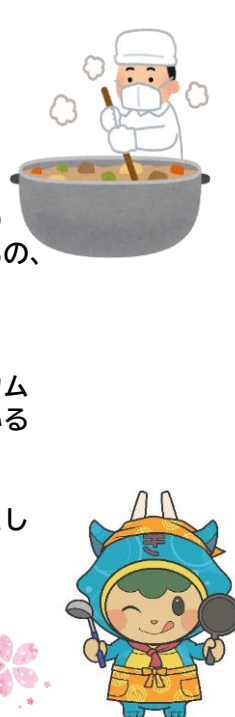
### きゅうしょくのかたち

- ☆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 しょくいんいちどう ねが

給食センター職員一同、もよろしくお願ひいたします。



しんにゅう・しんきゅうおいわい

4月10日(金)は新入・進級お祝いメニューです!

# 祝 おめでとう!

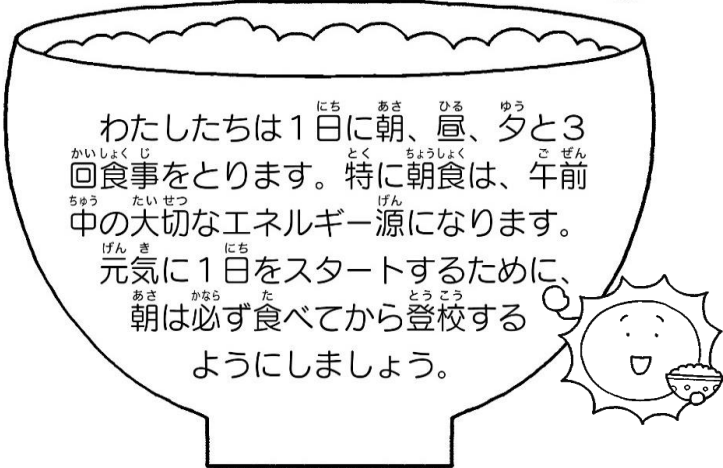
おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



# 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?

早起き・早寝・朝ごはん

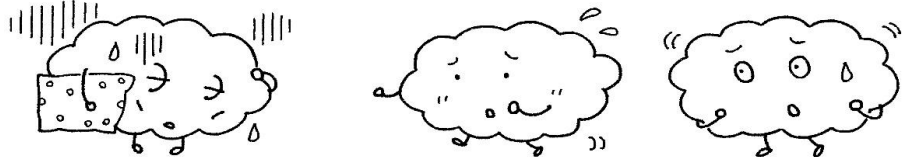


## 3月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	神奈川県	キャベツ	愛知県
にんじん	千葉県	きゅうり	群馬県
もやし	栃木県	にら	栃木県
こまつな	茨城県	さといも	埼玉県・山梨県
にんにく・ごぼう	青森県	なばな	清川村
しょうが	高知県	ピーマン	鹿児島県
じゃがいも	北海道	あかパプリカ	茨城県
たまねぎ	北海道	豚肉	清川村・静岡県
ながねぎ	清川村	鶏肉	岩手県
しめじ・えのき	長野県	米	神奈川県・山形県

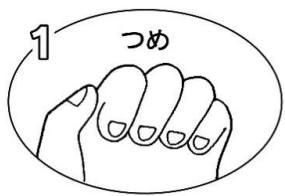
## Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当?

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しま  
 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。



## 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。



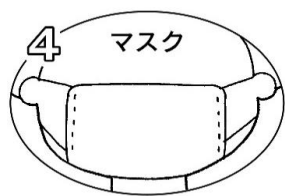
1 つめ  
 つめが伸びている人は  
 短く切っておきましょう。



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。

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。

