



4月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちよよしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
10	火	食パン 牛乳 ミートサンドの具 シチュー はっさく		パン じゃがいも	油	ぶたにく だいず	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース はっさく	幼467 小584 中 -	中学校
11	水	-					牛乳			幼124	幼牛乳のみ 小学校 中学校
12	木	コッペパン 牛乳 オムレツ ツナとわかめのサラダ とうふのスープ チョコクリーム		パン じゃがいも	油 チョコクリーム	オムレツ ツナ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし しめじ ねぎ	幼497 小601 中 -	中学校
13	金	麦ごはん 牛乳 甘塩ます ひじきソテー だいごんのみそ汁	食育week 16~20日	ごはん 麦	油	さけ だいず ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ だいごん	幼479 小 - 中 -	小学校 中学校
16	月	麦ごはん 牛乳 ふくじんづけ コーンサラダ ポークカレー ヨーグルト	入学進級おめでとう給食	ごはん じゃがいも	油	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	コーン もやし たまねぎ セロリ グリーンピース	幼534 小669 中839	
17	火	食パン 牛乳 れんこんサラダ 鶏てりやき マカロニスープ ビーナッツクリーム	お誕生日おめでとう給食	パン マカロニ	ドレッシング 油 ビーナッツクリーム	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ れんこん きゅうり コーン たまねぎ	幼498 小593 中765	
18	水	麦ごはん 牛乳 なっとう 五目なっとうの具 豚汁 オレンジ	かみかみ給食	ごはん 麦	油	なっとう とうふ ツナ ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ ごぼう だいごん オレンジ	幼124 小617 中789	幼牛乳のみ
19	木	コッペパン 牛乳 ジャム ☆ポテトサラダ とりからあげ かぼちゃコンソメスープ	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑part2) ☆藤田の鈴木さん	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	たまご とりからあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	幼489 小637 中811	
20	金	ゆかりごはん 牛乳 たまごやき ◎呉のにくじゃが わかめのみそ汁	◎広島県郷土食	ごはん じゃがいも	油	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ だいごん	幼 - 小619 中770	幼稚園
23	月	麦ごはん 牛乳 ミートボール キムチいため けんちん汁		ごはん 麦 さといも	ごま油 油	ミートボール ぶたにく とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし ほくさい だいごん ねぎ しいたけ	幼460 小605 中753	
24	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 とうふナゲット おひたし		めん	油 ごま	とりにく さつまあげ とうふナゲット	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう しいたけ ねぎ もやし	幼513 小642 中805	
25	水	わかめごはん 牛乳 はるまき ナムル 中華スープ		ごはん	油 ごま油	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	もやし ぜんまい きゅうり たまねぎ グリーンピース	幼124 小626 中748	幼牛乳のみ
26	木	コッペパン 牛乳 ブロッコリーサラダ コロッケ コーンスープ ジャム		パン じゃがいも	油	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	幼522 小690 中861	
27	金	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 春雨サラダ もやしスープ		ごはん はるさめ	ドレッシング 油	豚にく たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ もやし しめじ	幼473 小578 中714	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小628	22.5	21.1	86.7	326	4.0	2.6
中789	26.9	23.9	116.6	351	5.3	3.2
幼494	18.3	17	67.0	283	3.0	2.1

さあ、みんなの給食がはじまるよ！

給食のやくそくがまもれたら に色をぬりましょう。

①手をしっかりあらう



手に水をかけて石けんをつける。

よくあらう。

石けんをよくあらいながす。

給食用のハンカチでふく。

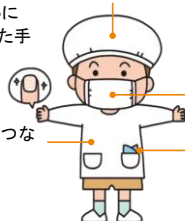


②みんなでじゅんぴする



かみの毛が出ないように

きれいに
あらった手



せいけつな
白衣

みじたくをしましょう。

マスク
きちんと
はなと口に

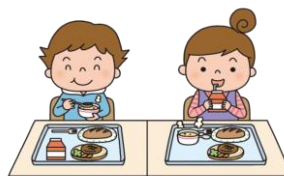
給食用
ハンカチ

ていねいに...



上手にもりつけましょう。

③みんなで楽しく食べる



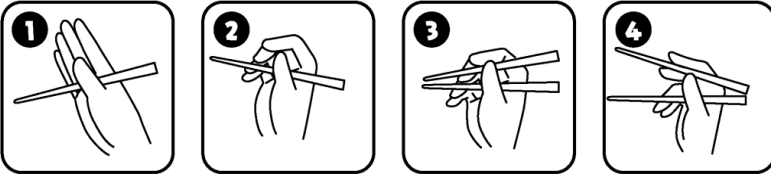
④みんなでかたづける





正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



給食スタート

今年度の給食が始まりました。
給食センターの所長、栄養教諭、調理員、配送員、放射能測定員が幼稚園、小学校、中学校のみなさんへ給食を提供します。どうぞよろしくお願ひします。



<p>クイズ 料理の調味料を入れるのは、どの順番ですか？</p>  <ol style="list-style-type: none"> ①かきくけこ ②さしすせそ ③たちつと <p>こたえ ② さ(さとう)、し(しお)、す(す)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)の順に入れます。</p>	<p>10日(火) はっさく 甘味と酸味とほろ苦さがおいしいくだもので、2~4月が旬です。くだものの酸味は収穫後、数か月熟成させるとまろやかになるため昔は旧暦8月1日の八朔の時期に食べていたそうです。そこからはっさくと呼ばれるようになりました。</p>	<p>クイズ 舌が一番敏感に感じるのは、何味ですか？</p>  <ol style="list-style-type: none"> ①甘味 ②苦み ③酸味 <p>こたえ ② 舌が敏感に感じるのは、苦み、酸味、塩味、甘味の順です。</p>	<p>12日(木) オムレツ たまごを溶いて塩こしょうで味をつけ、フライパンで軽くまぜて焼いた料理です。オムレツは世界中で朝食として人気の料理です。給食では、オムレツにケチャップソースをかけていただきます。</p>	<p>13日(金) 牛乳 牛乳のカルシウムは、野菜、魚、豆に比べると体内での吸収率が優れています。カルシウムは成長期に欠かせない栄養で、効率よくとるために、牛乳は毎日ついています。</p>
<p>16日(月) 入学進級おめでとう給食 みなさん、入学進級おめでとうございます。今日は人気のポークカレーです。給食のカレーがおいしい秘密は、にんにく、しょうが、こしょう、カレーペーストなど、たくさんの香辛料を使うからです。</p>	<p>17日(火) お誕生日おめでとう給食 4月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は人気の鶏てりやきと、れんこんサラダです。給食を囲んで、おいしく楽しくお誕生日をお祝いしましょう。</p>	<p>18日(水) かみかみ給食 よくかんで食べると脳を刺激し、頭の回転をよくします。やわらかいものばかりでは、よくかめませんが、食べ物を上手に組み合わせると、食物繊維が豊富でよくかんで食べることができます。かみかみ給食で、おすすめ献立を紹介していきます。</p>	<p>19日(木) みんなで食べる国見の日 毎月19日は『みんなで食べる国見の日』です。給食は国見町のお母さんの知恵がたくさんつまった食卓図鑑part2から、藤田の鈴木さんのポテトサラダを作ります。おいしい、楽しく国見の味を味わいましょう。</p>	<p>20日(金) 広島県郷土食 広島県の『呉にくじゃが』は、海軍大将の東郷平八郎がイギリス留学で食べたビーフシチューをもとに考案した料理です。現代にくじゃがと比べると、にんじんとグリーンピースがなく、甘煮なのが特長です。広島県の呉にくじゃがを食べてみましょう。</p>
<p>23日(月) ミートボール 挽肉とパン粉と香辛料を入れて混ぜ合わせ丸めたものがミートボールです。ケチャップ味、照り焼き味があります。今日は、手作りケチャップソースをかけています。ミートボールをソースにからめながら、おいしく食べましょう。</p>	<p>24日(火) わかめ 2~5月が生で食べるおいしい時期です。わかめのミネラルは、骨の形成を助けたり、余計な塩分を排泄させたり、味覚の形成を助けたりします。今日はおひたしで食べましょう。</p>	<p>25日(水) もやし 緑豆や大豆を水にひたし、日光のあたらないところで発芽させた野菜で、一年中出回っています。ビタミンCが多いので皮膚にうるおいをもたせ健康に保つ働きをします。今日は、ナムルでもやしを食べましょう。</p>	<p>26日(木) コッペパン コッペとは、フランスの小型のクッペパンという意味です。給食のパンにはビタミンBが含まれているため、食べたのを効率よくエネルギーにかえる働きをします。給食は、みなさんの成長や健康を考えた材料を使っています。</p>	<p>27日(金) さばのみそ煮 さばのみそ煮はみそ味がさばの臭いをおいしさにかえる料理です。国見町でもさばのみそ煮はさんだ国見パーガーがご当地グルメとして紹介されています。今日は、さばのみそ煮をごはんのおかずで食べましょう。</p>