

4月 ぜんはん 前半 よていこんだて表

令和5年度
鹿児島市立紫原小学校

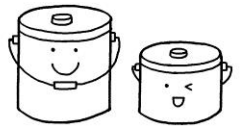


ご入学・ご進級おめでとうございます。
かわいらしい1年生を迎えて、新年度がスタートしました。今年度も、もりもり食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせるように、安全で安心なおいしい給食となるよう給食室職員一同努めていきます。



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に気を付けましょう。



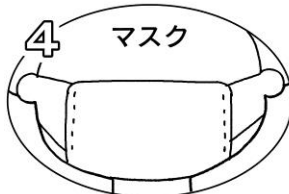
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



清潔な白衣をきちんと身に付けましょう。



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付けましょう。



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。

☆お願い

- おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
- 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

	月	火	水	木	金
献立名		給食がはじまります♪	よく味わって食べよう	6 給薬式 入学式	7 1 麦ごはん 2 ポークカレー 3 甘夏サラダ
材料	朝ごはんはかならず食べよう。			1年生の給食が始まります。	牛乳 ②ぶたにく レンズまめ ②スキムミルク チーズ ②にんじん たまねぎ えだまめ ②りんご ③キャベツ きゅうり あまなつ ①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③はちみつ あぶら
その他・調味料等					②チキッソ リース ココナッツオイル ②カレー粉 ③酢 醤油 塩 651kcal/22.7g
献立名	10 1 バーガーパン 2 魚フライ 3 キャベツ 4 タルタルソース 5 麦スープ	11 はし 1 ごはん 2 じゃがいもの ちまみ煮 3 ひじきと田作りの つくだに	12 はし 1 小型パン 2 マーシャルピンス 3 親子うどん 4 切干大根の ゴマいため	13 1 チキンライス 2 コーンポタージュ 3 お祝いクレープ	14 1 麦ごはん 2 マーボー豆腐 3 中華あえ
材料	牛乳 ②タラ ⑤とりにく ベーコン ③キャベツ ④にんじん たまねぎ ツメ ④ほうれんそう キャベツ ①パン ②あぶら ④タルタルソース ⑤むぎ あぶら	牛乳 ②とりミンチ あつあげ ②さつまあげ ③かつおぶし ③ひじき にほし こんぶ ②にんじん たまねぎ ②たけのこ グリッピース ツメ ②こんにゃく ①こめ ②じゃがいも さとう あぶら ③さとう ごま	牛乳 ③とりにく たまご ④かつおフレーク ③にんじん たまねぎ ねぎ ③しいたけ ④にんじん ④刺身 ④ツメ ほうれんそう ①パン ②マーシャルピンス ③うどん ④さとう あぶら ごま	牛乳 ①とりにく ②ベーコン きゅうりにゅう ②チーズ ①にんじん たまねぎ ピーマン ①マッシュルーム グリッピース ②にんじん ②たまねぎ コーン パセリ ①こめ マーガリン さとう ②こめこ バター なまめん ③クレープ	牛乳 ②ぶたミンチ とうふ みそ ③きわかめ ②にんじん たまねぎ えだまめ ②しいたけ たけのこ ③にんじん ③きゅうり もやし コーン ①こめ むぎ ②でんぶ ②さとう ごまあぶら ③さとう ごまあぶら
その他・調味料等	⑤醤油 塩 こしょう ⑤チキンブイヨン	②しょうが 酒 みりん 醤油 ③醤油 酢 みりん	③醤油 酒 塩 鰹節(だし) ④醤油 みりん	①チキッソ ツメ リース ツメ 塩 ②塩 こしょう 粉 ④ツメ ツメ	②チキッソ ツメ ツメ 豆板醤 酒 ②醤油 ③醤油 酢 塩
エネルギー/たんぱく質	602kcal/27.4g	631kcal/24.9g	606kcal/25.4g	715kcal/22.0g	614kcal/23.3g

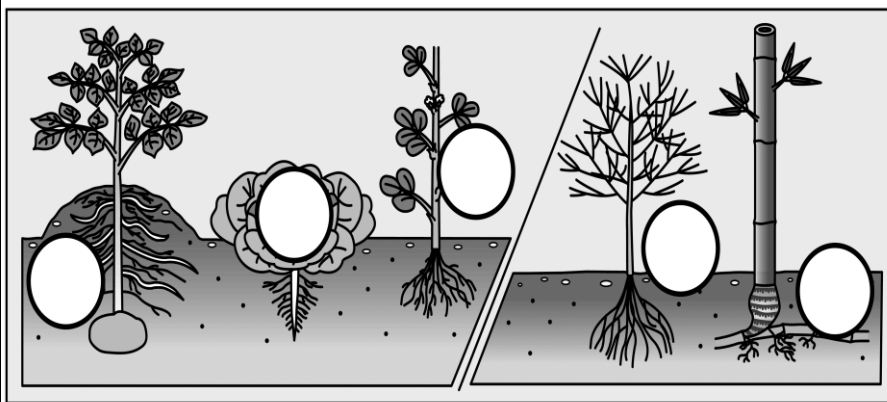
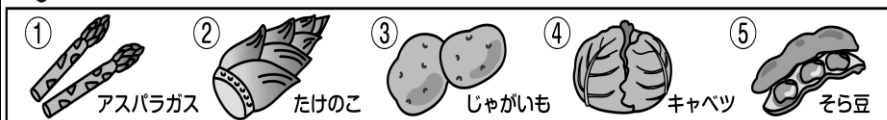
	月	火	水	木	金
献立名	17 ① コッペパン ② いちごジャム ③ 春野菜のクリーム煮 ④ ココアビーンズ	18 はし ① ごはん ② 菜の花そぼろごはんのぐ ③ けんちん汁	19 ① 小型バターパン ② ペンネのミートソース ③ フルーツポンチ	20 はし ① ごはん ② かつおのさらさ揚げ ③ 豚汁	21 はし ① 麦ごはん ② 高野豆腐のたまご卵とじ ③ 高菜とひじき炒め
	材	牛乳 ③とりにく ベーコン ③ぎゅうにゅう チーズ ④ローストだいず	牛乳 ②とりミンチ たまご ③とりにく とうふ	牛乳 ②ぎゅうミンチ ぶたミンチ ②だいずミート チーズ	牛乳 ②かつお ③ぶたにく あぶらあげ みそ
料	③にんじん たまねぎ しめじ ③キャベツ グリーンアスパガ ③コーン	②にんじん なのはな コーン ③にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ こんにゃく	②にんじん グリンピース ②たまねぎ マッシュルーム ③みかん もも パイン	③にんじん だいこん ③こんにゃく ごぼう ③ねぎ	②にんじん たまねぎ ②キャベツ えだまめ ツバ ③たかなづけ
その他・調味料等	③塩 ③しょう ③チキンブイオン ③ワイン ④ココア	②酒 みりん 醤油 しょうが ③醤油 酒 塩 鰹節(だし)	②ガッツァ トマトジュレ デジソース ②ソース ココ 塩 しょうが 醤油 ③ケイ	②加粉 醤油 酒 みりん ヨウカ ③酒 ヨウカ 煮干し(だし)	②醤油 酒 塩 ヨウカ ③醤油 ヨウカ 酒
エネルギー/たんぱく質	637kcal/25.3g	611kcal/25.5g	620kcal/23.5g	602kcal/26.2g	591kcal/25.5g

献立名	24 ① 黒糖パン ② ミネストローネ ③ ジャガチーズ	25 はし ① ごはん ② 鶏の照り焼き ③ 野菜ソテー ④ かきたま汁	26 はし ① 小型バターパン ② 五目うどん ③ さつま芋と大豆のあめがらめ	27 はし ① たけのごはん ② つみれ汁 ③ 飲むヨーグルト	28 ① 麦ごはん ② 牛玉丼 ③ ほうれん草のこまあえ
	材	牛乳 ②とりにく あさり ③ベーコン チーズ	牛乳 ②とりにく ④たまご とうふ わかめ	牛乳 ②とりにく さつまあげ ②わかめ ③だいず	牛乳 ①とりにく あぶらあげ ②つみれ(かんばち) みそ ③あつあげ ③のむヨーグルト
料	②にんじん たまねぎ セロリ ②キャベツ ブロッコリー イタマ ②イタマ ③たまねぎ パセリ	③キャベツ こまつな ④にんじん たまねぎ ④にら	②にんじん たまねぎ ③ねぎ たけのこ	①にんじん たけのこ ごぼう ①しいたけ えだまめ ②ねぎ ②にんじん だいこん もやし	②にんじん たまねぎ ツバ ②ねぎ いとこんにゃく ③ほうれん草 もやし にんじん
その他・調味料等	②醤油 塩 ヨウカ ケイ 鶏がらスープ ③塩 ヨウカ	②醤油 酒 みりん しょうが ③塩 ヨウカ ④醤油 酒 鰹節(だし)	②醤油 酒 塩 鰹節(だし) ③醤油 みりん	①醤油 酒 みりん ②ヨウカ 鰹節(だし)	②醤油 酒 塩 ③醤油 塩
エネルギー/たんぱく質	563kcal/26.0g	607kcal/27.0g	624kcal/25.8g	607kcal/26.3g	601kcal/26.5g

春野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、春に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



Cabbage Onion Potato Peas

Q3 次の文章はたけのこについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① くき 食べるのは「くき」の部分である	② おなかをそうじしてくれる食物せんいが多い	③ 1年中収穫することができる	④ 漢字で「筍」と書く
-------------------------	------------------------	-----------------	-------------

こたえ

Q1 = 左の図
Q2 = ①-Onion ②-Peas ③-Potato ④-Cabbage
Q3 = ③
1年中収穫することはできず、多くは春の初めに出てきた竹の芽(若いくきの部分)を収穫しますが、ゆでた物を缶詰などにした加工品は1年中買うことができます。

