



4月 献立予定表



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		18 ④ごぼうナッツ ③親子どん ①麦ごはん	19 ④ごもひじき ③じゃがいものそぼろ煮 ①麦ごはん	20 ④あんりん ④杏仁フルーツ ③タイピーエン ①黒糖丸パン	21 ④さかな ④魚のカレーあげ ①ごはん ③豚汁	22 ④マカロニサラダ ③ポトフ ①バターパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりにく たまご さつまあげ ④だいず あぶらあげ	③ぶたにく うずらたまご かまぼこ	③ぶたにく あつあげ みそ あじ	③ぶたにく ウインナー
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	②ぎゅうにゅう ④ひじき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	③にんじん ④にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん ④にんじん
	調味料その他	③たまねぎ ふかねぎ しいたけ ④ごぼう	③たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	③キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ④みかん もも レモン	③だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④にんにく しょうが	③キャベツ たまねぎ ④きゅうり コーン
エネルギー・たんぱく質		678kcal 28.2g	659kcal 25.6g	562kcal 22.9g	674kcal 29.1g	568kcal 23.2g
家庭で食べましょう		豆類 海藻 芋 果物	魚 卵 果物	豆類 海藻 芋	卵 海藻 果物	魚 豆類 海藻 果物
ひとくちメモ		今日は、8がつく日なのでよくかんで食べるように、かみごたえのあるごぼうナッツにしました。よくかむと、歯やあごをじょうぶにし、頭のはたらきをよくし、消化を助けてくれます。	毎月19日は、食育の日です。食育とは、生きていくために基本となる「食」を大事にすることで、心と体が健康な人を増やしていきますよ！という取組です。自分や家族の食について考えてみましょう。	タイピーエンは、日本人に合うようにアレンジされた中華料理のひとつです。たっぷりの野菜や豚肉、かまぼこ、うずら卵などの具材とマロニーをスープで煮込んだ料理です。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスの良い食事の見本になります。	ポトフは、「火にかけた鍋」という意味があります。肉や野菜をスープで煮込んだ料理です。マカロニサラダは、ゆでて冷ましたマカロニと野菜をマヨネーズであって作っています。
こんだて名 (はいぜん図)		25 ④はるさめ 春雨の中華サラダ ③マーボー豆腐 ①ごはん	26 ④ひじきサラダ ③チキンカレー ①麦ごはん	27 ④きびなごのフライ ③かきたま汁 ①鶏ごぼうごはん	28 ④みそカツ ⑤ブロッコリーサラダ ③新玉ねぎのみそ汁 ①麦ごはん	29 しょうわ ひ 昭和の日
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりにく レンズまめ	①とりにく あぶらあげ ③とうふ たまご	③とうふ みそ ④ぶたにく あかみそ	 新学期が始まって1カ月がすぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところでしょう。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの疲れも出やすくなります。毎日元気な生活を送るためには、夜は早く寝て、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、早起して時間の余裕をつくり、1日の原動力となる朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ④ひじき	②ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	③にんじん ビーマン ④にんじん	①にんじん ③にんじん ほうれんそう	③にんじん ⑤ブロッコリー にんじん	
	調味料その他	③たまねぎ たけのこ ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく ④もやし きゅうり	③たまねぎ しめじ りんご にんにく ④キャベツ コーン	①ごぼう えだまめ しいたけ ③えのきたけ ふかねぎ	③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ にんにく ⑤コーン	
エネルギー・たんぱく質		659kcal 24.9g	675kcal 25.2g	649kcal 28.6g	725kcal 24.9g	
家庭で食べましょう		魚 卵 海藻 芋	魚 卵 果物	海藻 芋 果物	魚 卵 果物	
ひとくちメモ		豆腐は大豆から作られています。大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、体を作るもとになる大切な栄養素です。今日はマーボー豆腐にしました。	給食のカレールーは、小麦粉とバターとカレー粉を炒めて、ケチャップやソースなどの調味料で味を調えて作っています。今日は、鶏肉と野菜で作ったチキンカレーにしました。	今日は給食室で作る炊き込みごはんにしました。給食室にある大きな釜2つを使って、具を炒めて味付けし、お米と水を加えてじっくり炊き込んで作っています。	今日は、8がつく日なのでかみごたえのある献立にしました。よくかむと、歯やあごをじょうぶにし、頭のはたらきをよくし、消化を助けるなどたくさんいいことがあります。	 はやね 早寝  はやお 早起き  あさごはん 朝ごはん