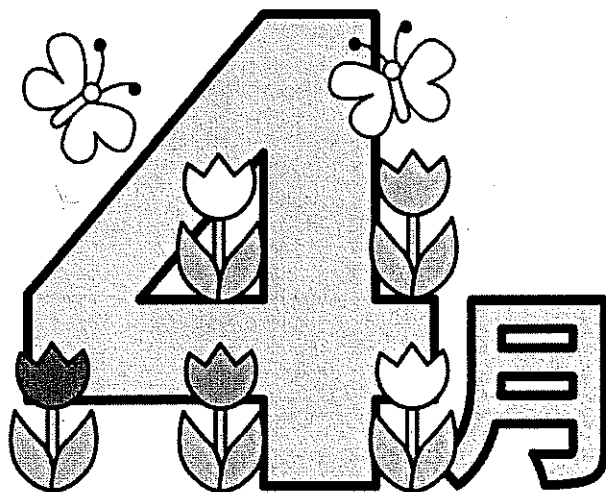
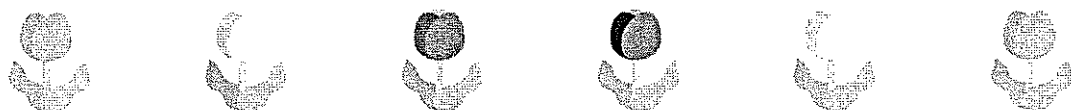


ねん へいせい ねん
2019年(平成31年)

きゅうしょく
給食カレンダー



がつ きゅうしょくもくひょう
4月 給食目標

きゅうしょく
給食のやくそくをおぼえ
た
たのしく食べよう

きゅうしょく
給食にはどんなやくそくがあるか かくにんしましょう。

- 給食の前には、石けんで手をあらいましょう。
- 給食当番は、エプロン・マスクをつけましょう。
- 給食の準備・片付けに協力しましょう。
- 給食当番以外の人は、マスクをしてしずかに待ちましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしましょう。
- マナーを守って、楽しく食べましょう。



4月 10日 (水)

きょうのこんだて

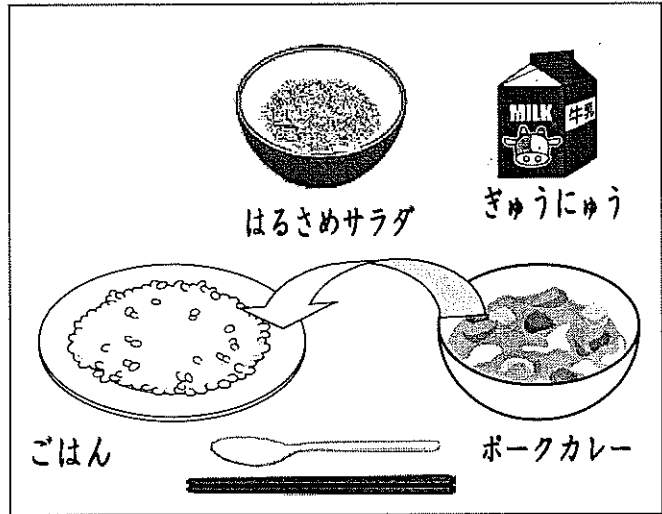
カレーライス

(ごはん・

ポークカレー)

はるさめサラダ

ぎゅうにゅう



しんきゅう

進級おめでとう!

^{しんねんど} 新年度の ^{きゅうしょく} 給食のスタートです。 ^{あたら} 新しいクラスで、 ^{あたら} 新しい

^{せんせい} 先生や ^{ともだち} クラスの友達との ^{はじ} 初めての ^{きゅうしょく} 給食ですね。

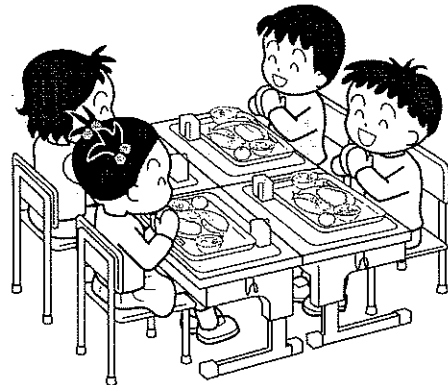
^{きゅうしょく} 給食の ^{やくそく} 約束を ^{まも} しっかり守って、

^{みんな} みんなで ^{きょうりょく} 協力して、 ^{じゅんび} 準備や

^{あとかたづ} 後片付けを ^{しまし} しましょう。

そして、 ^{まいにち} 毎日、 ^{たの} 楽しい ^{きゅうしょく} 給食の

^{じかん} 時間に ^{しまし} しましょう。



4月 11日 (木)

きょうのこんだて

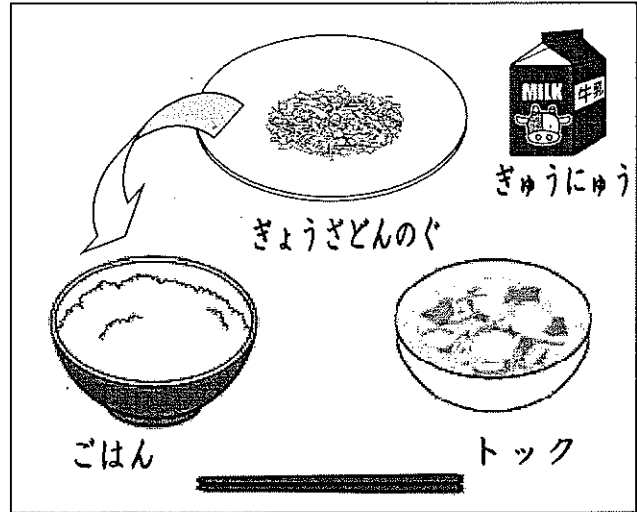
ぎょうざどん

(ごはん・

ぎょうざどんのぐ)

トック

ぎゅうにゅう



ぎょうざ^{どん}丼



今日は、みなさんから「おいしかった！」という感想^{かんそう}をたくさん聞いた『ぎょうざ^{どん}丼』です。豚^{ぶた}ひき肉^{にく}とキャベツ、ニラなどのぎょうざの具^くをおいしく味付け^{あじつ}しています。皮^{かわ}で包^{つつ}んでいませんが、まるでぎょうざの味^{あじ}！ご飯^{はん}にのせて、どんぶりにしていただきますしょう。

4月 12日 (金)

きょうのこんだて

きなこパン

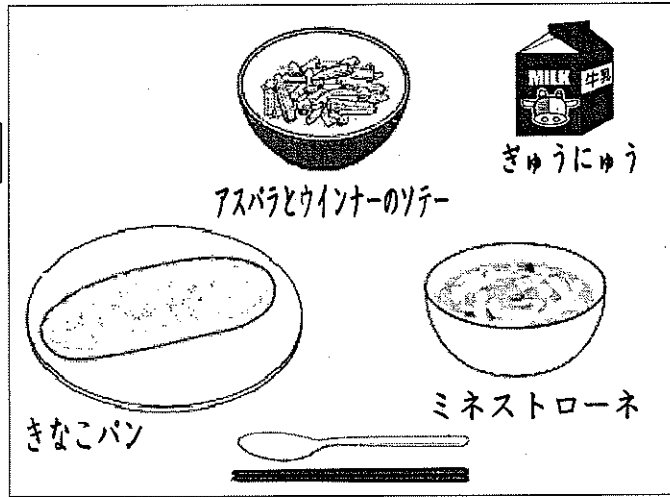
きせつのりょうり

アスパラと

ウィンナーのソテー

ミネストローネ

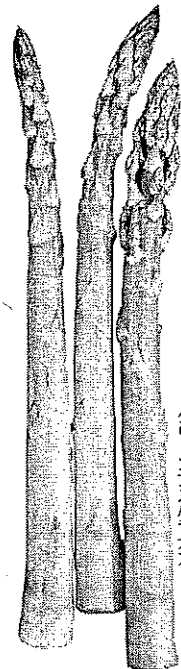
ぎゅうにゅう



きせつ りょうり 季節の料理

きょう はる
今日は、春に美味しいアスパラガスをウィンナー
いっしょ
と一緒にソテーにしました。アスパラガスには、
「アスパラギン酸」という成分がたくさん含まれて
いて、みなさんの体の疲れをとり、スタミナを
つけてくれる働きがあります。この成分のおかげ
で、アスパラガスは1日に10cmものびるそう
ですよ。すごいパワーですね！

しっかり食べて、アスパラガスのパワーを
もらって、元気に過ごしましょう。



4月15日(月)

きょうのこんだて

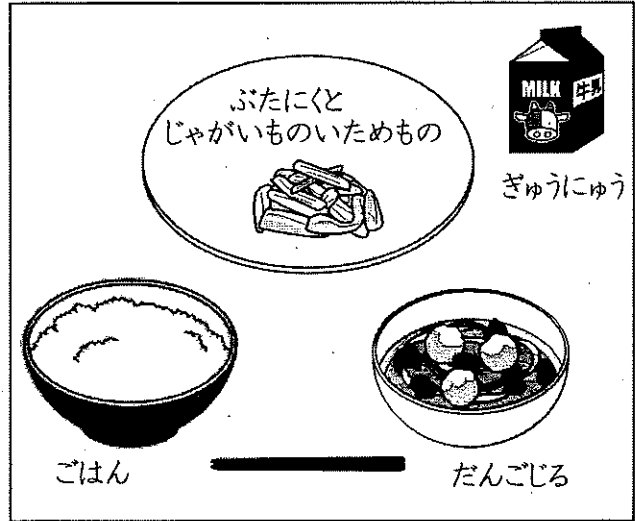
ごはん

ふたにくと

じゃがいものいためもの

だんごじる

ぎゅうにゅう

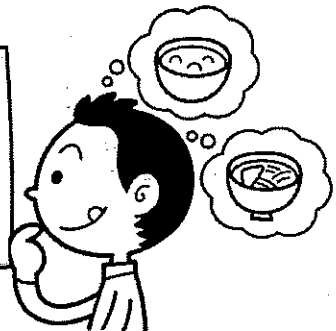
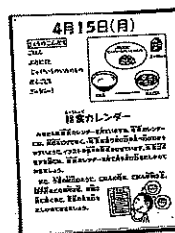


きゅうしょく

給食カレンダー

みなさんは給食カレンダーを見えていますね。給食カレンダーには、献立名だけでなく、給食の盛り付け方や食べ方がわかりやすいように、イラストや色々な情報をのせています。給食当番をする前には、給食カレンダーを見て盛り付け方をたしかめておきましょう。

また、今日の献立のように、ごはんの時は、ごはん茶碗は左、団子汁などのお椀は右、お皿は奥に置くなど、食器の置き方もたしかめておきましょう。



4月16日(火)

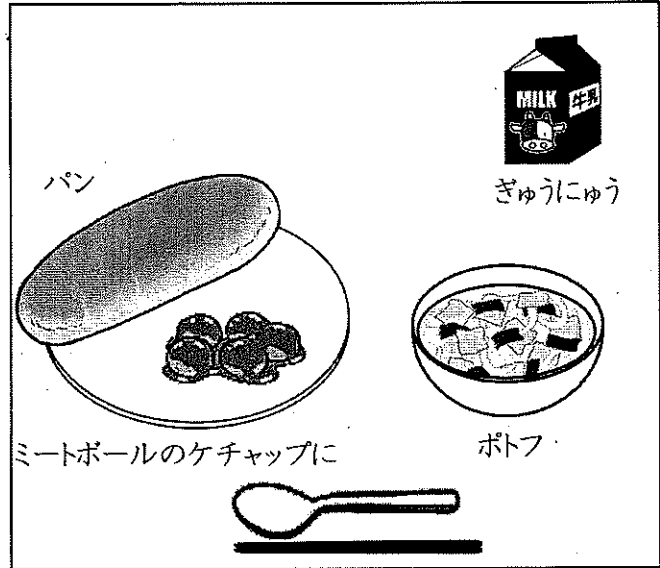
きょうのこんだて

パン

ミートボールの
ケチャップに

ポトフ

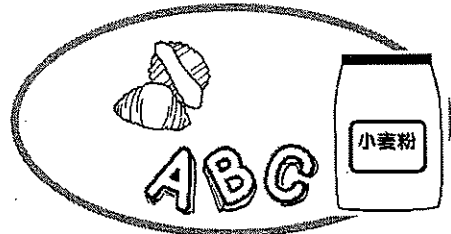
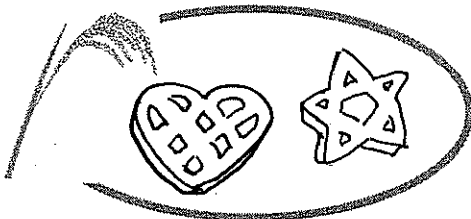
ぎゅうにゅう



こめ お米からできたマカロニ

給食^{きゅうしょく}では、アルファベットのかたちや、貝^{かい}のかたちのマカロニがスープ^{はい}に入っている時^{とき}があります。これらのマカロニは、小麦粉^{こむぎこ}と水^{みず}から出来^{でき}ています。

しかし、今日^{きょう}のポトフ^{はい}に入っているハートのかたちをしたマカロニは、お米^{こめ}の粉^{こな}と水^{みず}から出来^{でき}たマカロニです。小麦粉^{こむぎこ}のマカロニとちがって、白^{しろ}くて、モチモチした食感^{しょっかん}でおいしいですね。



4月17日(水)

きょうのこんだて

ごはん(小)

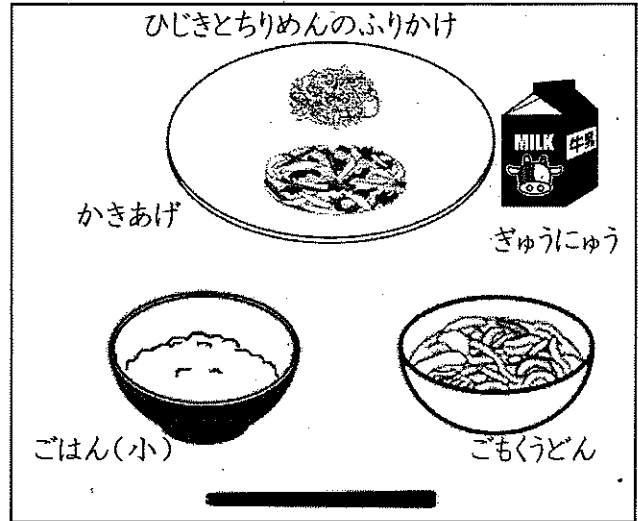
ひじきと

ちりめんのふりかけ

かきあげ

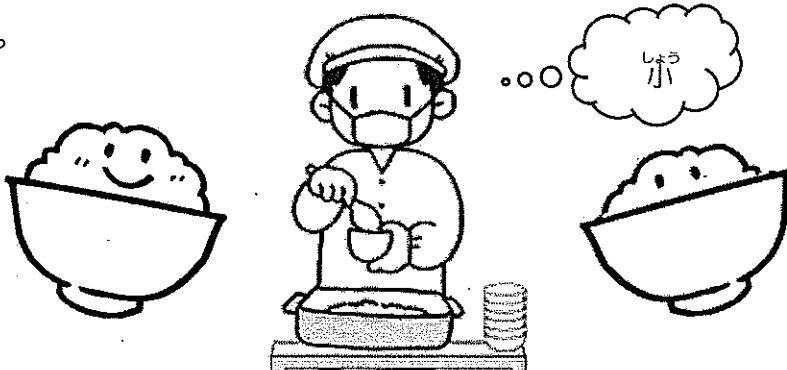
ごもくうどん

ぎゅうにゅう




ごはん(小)とは


こんだてひょう ^みと ^{とき}とき、ごはんの文字の ^{しゅう}後に(小)という文字がついている ^{とき}時があります。この日は、^{えいよう}栄養のバランスを ^{かんが}考えてごはんの ^{りょう}量が ^{すく}少ない日です。今日は、^{きょう}うどんと ^く組み合 ^あわせているので、ごはん(小)にしています。ごはんを ^も盛り付 ^っける ^{きゅうしょくとうばん}給食当番の人は、いつもより ^{すこ}少し ^{すく}少なめに ^も盛り付 ^っけてください ^ねね。




4月18日(木)^A

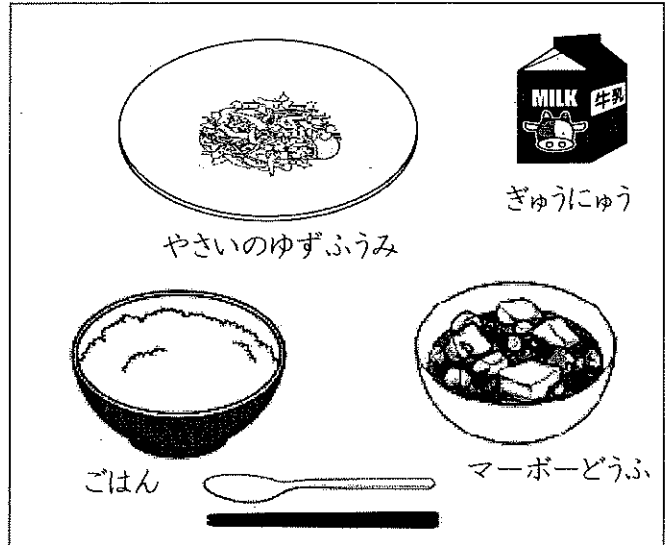
きょうのこんだて

 ごはん

 マーボー豆腐

 やさいのゆずふうみ

 ぎゅうにゅう



た ひょうご しょくざい 食べよう兵庫の食材

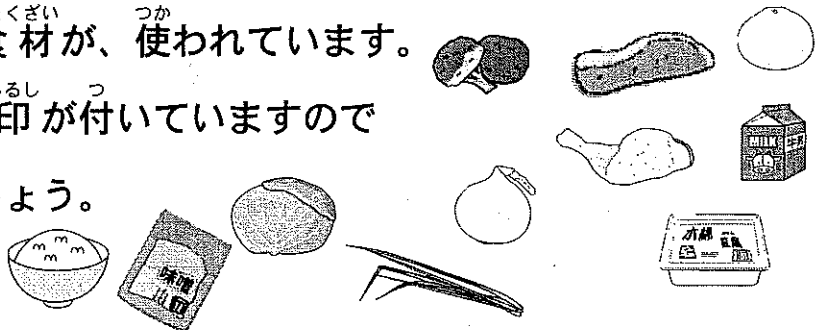


きょう たい ひょうご しょくざい ひ ひょうごけん
今日は「食べよう兵庫の食材」の日ということで、兵庫県で
しよくざい つか
とれた食材がたくさん使われています。

きょう こんだて にく たま あお
今日の献立には、ごはん・とうふ・ぶた肉・玉ねぎ・青ねぎ・
みそ・キャベツ・ブロッコリー・とり肉・ゆず果汁・牛乳の
ひょうご しょくざい つか
11の兵庫の食材が、使われています。

こんだてひょうご じるし つ
献立表に★印が付いていますので

たし
確かめてみましょう。





4月19日(金)^A

きょうのこんだて


パン

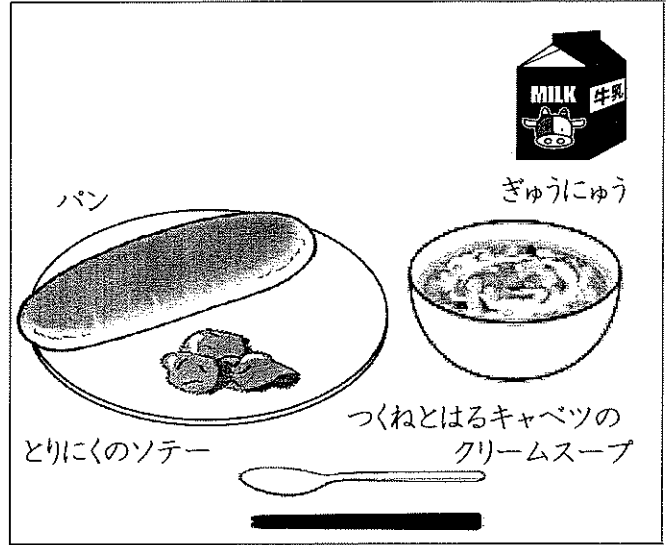
きせつの
りょうり

 とりにくのソテー

 つくねとはるキャベツの

クリームスープ

 ぎゅうにゅう



た ひょうご しょくざい 食べよう兵庫の食材



まいつき にち しょくいく ひ ひょうごけん
毎月19日は、「食育の日」です。みなさんに兵庫県のおいし
い食べものを知ってもらうために、給食では、19日やその日の
ちか ひ た ひょうご しょくざい ひ ひょうごけん
近くの日を「食べよう兵庫の食材」の日として、兵庫県でとれ
た食材をたくさん使った献立にしています。給食カレンダー
では、兵庫の食材を使っている献立名の左に
“はばたんのマーク”をつけています。



こんだてひょうご ひょうご しょくざい しるし
献立表には、兵庫の食材に★印がついていますので、さが
してみましよう。

4月22日(月) ^A

きょうのこんだて

ごはん

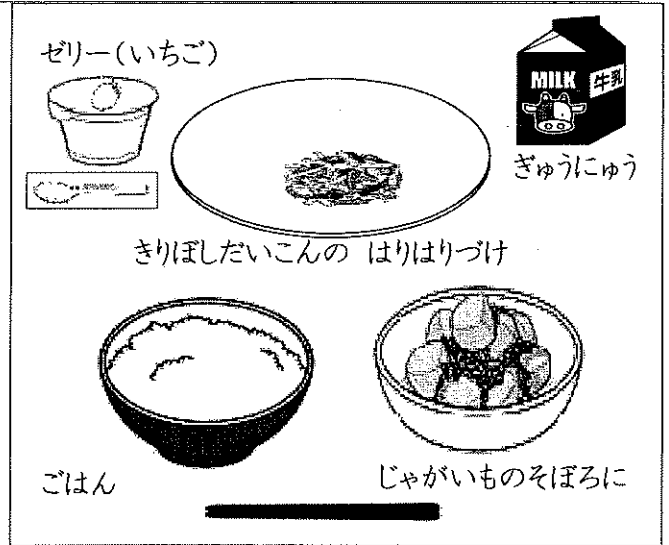
じゃがいものそぼろに

きりぼしだいこんの

はりはりづけ

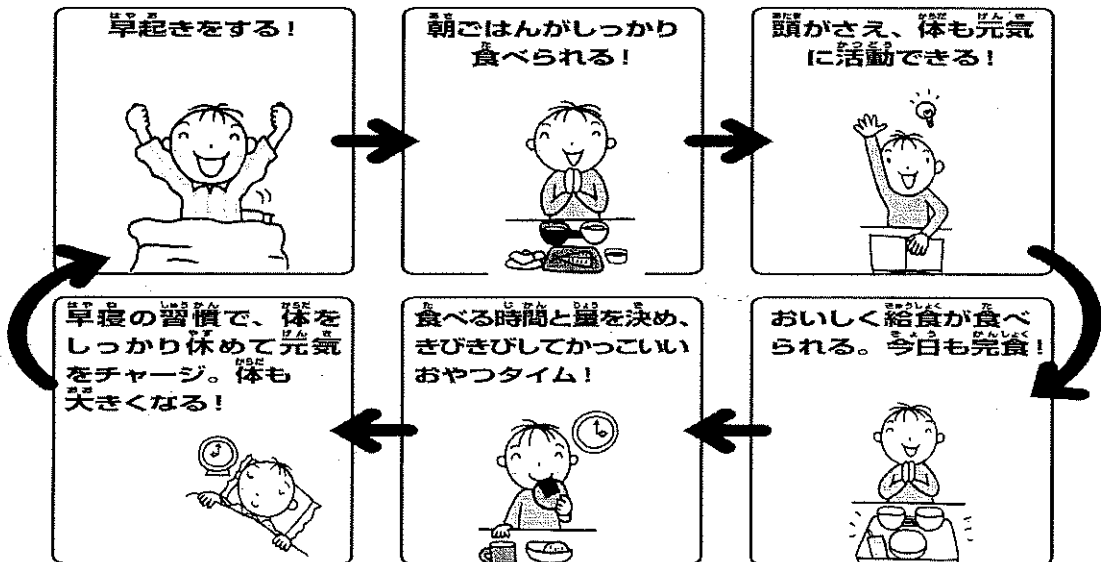
ゼリー(いちご)

ぎゅうにゅう



あさ 朝ごはんてハッピーサイクル

1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早寝 早起 朝ごはん」を心がけることです。よい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、毎日を元気に過ごす原動力になります。



4月23日(火)^A

きょうのこんだて

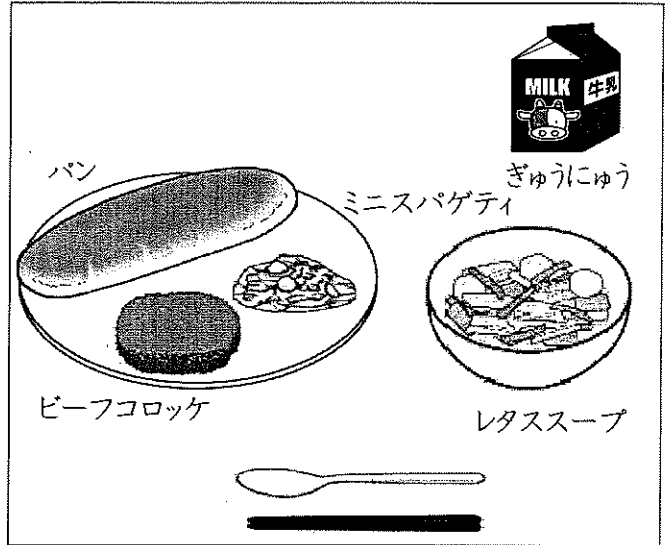
パン

ビーフコロッケ

ミニスパゲティ

レタススープ

ぎゅうにゅう



しょくじ

まも

たの

しょくじ

食事のマナーを守って、楽しく食事をしましょう

しょくじ

食事のマナーのポイントは、

しせい ただ

①姿勢を正そう

しょっき

も

②食器をきちんと持とう

ほかひとめいわく

③他の人の迷惑にならないようにしよう

かんしゃ

きも

わす

④感謝の気持ちを忘れないようにしよう

などです。



①から④のことに注意しながら、楽しい給食の

じかん

時間にしましょう。

4月 24日 (水)

A

きょうのこんだて

ごはん

さばのみそに

こまつなとたくあんの
いためもの

かきたまじる

ぎゅうにゅう

こまつなとたくあんのいためもの

ほねに きを
つけましょう。

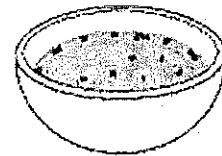


ぎゅうにゅう

さばのみそに



ごはん



かきたまじる

さば (鯖)

あたま はたら

けつえき

さば (鯖) には、頭 の 働 きをよくしてくれたり、血液をサ

えいよう

ラサラにしてくれる栄養がたくさんふくまれています。

きゅうしょくじつ おお かま

に

「さばのみそに」は、給食室の大きな釜で、おいしく煮て

つく

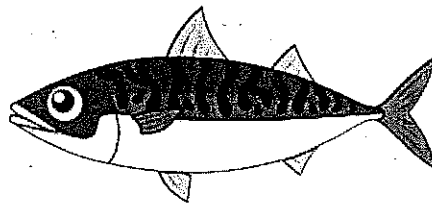
こほね

ほね き

作りました。さばには小骨があることがありますので、骨に気を

た

つけて食べましょう。



4月 25日 (木) A

きょうのこんだて

ごはん

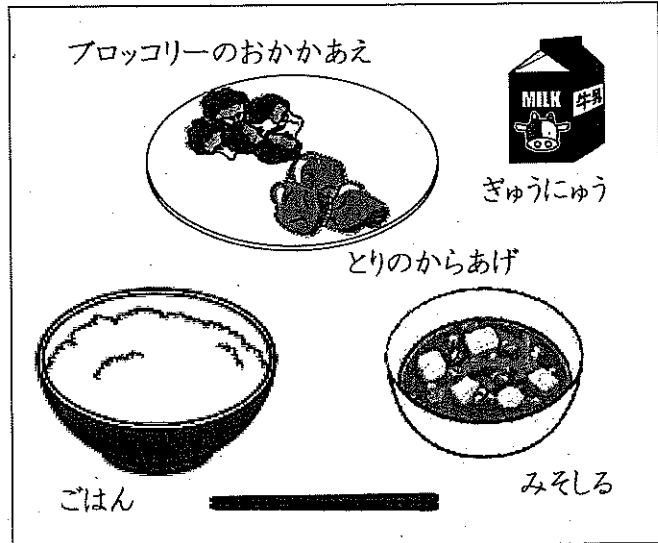
とりのからあげ

ブロッコリーの

おかかあえ

みそしる

ぎゅうにゅう



ブロッコリー

ブロッコリーは、^{つき}次のうちどの部分^{ぶぶん た}を食べているのでしょうか？

1. はっぱ 2. つぼみ 3. ^{くき}茎



こたえ 2. つぼみ と 3. ^{くき}茎

ブロッコリーは、^{はな}花の^{くき}つぼみと^た茎のところを食べています。

つぼみがかたくしまっているものが^{しんせん}新鮮でおいしいです。

ビタミンCが^{シー おお ふく}多く含まれていて、^{ふせ}カゼを防いでくれます。

4月 26日 (金) A

きょうのこんだて

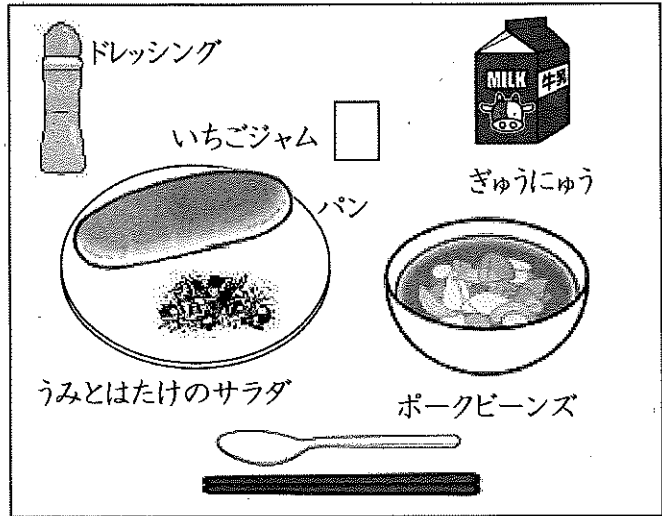
パン

いちごジャム

ポークビーンズ

うみとはたけのサラダ

ぎゅうにゅう



うみ はたけ 海と 畑のサラダ

給食にはいろいろなサラダがあります。その中で一番人気があるのが「**海と畑**のサラダ」です。

今日のサラダには、**海**でとれるまぐろ(ツナ)・ひじき、**畑**でとれるキャベツ・にんじん・とうもろこしが入っているので、この献立名になっています。

ドレッシングはクラス一本なのでみんなでなかよくわけていただきます。

