

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 モロの煮付け マカロニサラダ もやしのナムル みそ汁(かんぴょう・油揚げ) グレープフルーツ	普通牛乳・もろ・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ごま油・いりごま	にんじん・きゅうり・冷凍コーン・りよくとうもろやし・にら・にんじん・塩わかめ・かんぴょう・まいたけ・グレープフルーツ
2 火	ご飯 ミートオムレツ 切干大根の煮付け なめたけ和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	普通牛乳・鶏卵・ぶたひき肉・油揚げ・木綿豆腐・淡色辛みそ・ぶたもも	塩せんべい・精白米・調合油・砂糖・オレンジゼリー・ビスケット	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・切干しだいこん・にんじん・キャベツ・えのきたけ味付け瓶詰・ブロッコリー・塩わかめ・根深ねぎ・ぶなしめじ
8 月	ご飯 チキンピカタ 生揚げと野菜の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵・生揚げ・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・砂糖・いりごま・片栗粉	バナナ・だいこん・にんじん・こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・乾わかめ
9 火	玄米ご飯 さばの塩焼き ミモザサラダ ほうれん草のごま和え みそ汁(ねぎ・豆腐) ヨーグルト	さば・鶏卵・ロースハム・淡色辛みそ・木綿豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・ごま・ホットケーキミックス・調合油	りんごジュース・にんじん・さやえんどう・ほうれん草・キャベツ・根深ねぎ・乾わかめ・えのきたけ
10 水	ご飯 はんぺんフライ 高野豆腐と野菜の煮物 浅漬け みそ汁(大根・玉ねぎ)	普通牛乳・はんぺん・鶏卵・凍り豆腐・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・砂糖	にんじん・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・かぶ・乾わかめ・だいこん・たまねぎ・ぶなしめじ・かぶの葉
11 木	ご飯 鶏じゃが ちくわの磯辺揚げ キャベツのポン酢和え みそ汁(小松菜・えのき) オレンジ	普通牛乳・若鶏もも・焼き竹輪・ロースハム・淡色辛みそ	精白米・じゃがいも・しらたき・砂糖・調合油・薄力粉・いりごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・あおのり・キャベツ・きゅうり・ホースラディッシュ・こまつな・えのきたけ・乾わかめ・ネーブル・りんごジュース
12 金	大豆カレー 福神漬 シーフードサラダ 牛乳 昆布 バナナ	大豆・ぶたひき肉・しばえび・するめいか・普通牛乳	塩せんべい・精白米・じゃがいも・調合油・フレンチドレッシング	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・レタス・赤ピーマン・ブロッコリー・きょうな・りしりこんぶ・バナナ
15 月	ご飯 タラのコーン焼き がんと野菜の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・人参)	普通牛乳・たら・がんもどき・かにかまぼこ・淡色辛みそ・鶏卵	精白米・マヨネーズ・調合油・砂糖・いりごま	バナナ・冷凍コーン・パセリ・にんじん・ごぼう・こまつな・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・乾わかめ・りんごジュース
16 火	肉丼 春雨サラダ キャベツのごま酢和え りんごジュース チーズ	ドリンクヨーグルト・ぶたかた・ロース・まぐろ油漬缶詰(白)・かにかまぼこ・プロセスチーズ・普通牛乳・きな粉	精白米・しらたき・砂糖・緑豆・はるさめ・マヨネーズ・いりごま・食パン・調合油	たまねぎ・アスパラガス・にんじん・冷凍コーン・キャベツ・きゅうり・りんごジュース
☆ 17 水	赤飯 ヒレカツ ひじきの炒め煮 三色ナムル みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ゼリー	ささげ・ぶたヒレ・鶏卵・油揚げ・大豆・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・ごま・薄力粉・パン粉・調合油・砂糖・いりごま・ごま油・オレンジゼリー	りんごジュース・ひじき・にんじん・生しいたけ・ごぼう・りよくとうもろやし・こまつな・たまねぎ・ぶなしめじ・トマトケチャップ
18 木	玄米ご飯 鮭の塩焼き かんぴょうの煮付け なめたけ和え 豚汁	普通牛乳・べにざけ・油揚げ・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	ビスケット・精白米・砂糖・調合油・じゃがいも・板こんにゃく	かんぴょう・にんじん・れんこん・生しいたけ・ほうれん草・りよくとうもろやし・えのきたけ味付け瓶詰・だいこん・ごぼう・根深ねぎ・しその葉
19 金	スタミナカレー らっきょう イタリエンサラダ 牛乳 するめ もも缶	普通牛乳・ぶたもも・ロースハム・するめ	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・らっきょう漬・レタス・塩わかめ・冷凍コーン・ブロッコリー・赤ピーマン・もも缶詰・りんごジュース
22 月	ご飯 チーズハンバーグ 根菜のシーチキン煮 おかか和え なめこ汁	普通牛乳・ぶたひき肉・牛ひき肉・プロセスチーズ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・かつお節・木綿豆腐・赤色辛みそ・きな粉	精白米・パン粉・調合油・砂糖・マカロニ・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・だいこん・キャベツ・にんじん・こまつな・なめこ水煮缶詰・根深ねぎ

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
23 火	黒米ご飯 さわらの照り焼き チンジャオロース かぼちゃの煮付け すいとん汁	普通牛乳・さわら・ぶたかた・ロース(赤肉)・油揚げ	精白米・砂糖・片栗粉・調合油・板こんにゃく・薄力粉・塩せんべい	バナナ・青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・くりかぼちゃ・だいこん・にんじん・はくさい・根深ねぎ
24 水	ご飯 肉団子入り酢豚 れんこんサラダ いそべ和え みそ汁(にら・油揚げ)	普通牛乳・ぶたひき肉・油揚げ・淡色辛みそ・ドリンクヨーグルト	ビスケット・精白米・片栗粉・砂糖・調合油・マヨネーズ・いりごま	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・トマトケチャップ・れんこん・スイートコーン・かいわれ・ほうれん草・ぶなしめじ・焼きのり・にら・りよくとうもろやし
25 木	ご飯 サバの竜田揚げ 鶏肉と野菜の煮物 浅漬け みそ汁(舞茸・豆腐)	普通牛乳・さば・若鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ	塩せんべい・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・いりごま	だいこん・にんじん・きゅうり・キャベツ・かぶ・ゆでにんじん・まいたけ・乾わかめ・かぶの葉・りんごジュース
26 金	ハヤシライス らっきょう ツナ入り野菜サラダ 豆乳 食べる煮干し パイナップル	普通牛乳・ぶたもも・まぐろ油漬缶詰(白)・豆乳・煮干し	塩せんべい・精白米・調合油・薄力粉・和風ドレッシング	たまねぎ・エリンギ・トマトケチャップ・トマト・らっきょう漬・レタス・ブロッコリー・カリフラワー・冷凍コーン・赤ピーマン・パイナップル缶詰・バナナ
29 月	ご飯 ホキのオランダ揚げ 山菜の炒め煮 小松菜のごま和え みそ汁(しいたけ・大根)	普通牛乳・ホキ・油揚げ・淡色辛みそ・ロースハム	精白米・薄力粉・調合油・砂糖・ごま・中華めん	たまねぎ・にんじん・パセリ・ゆで干しぜんまい・ゆでたけのこ・ゆでわらび・せり・こまつな・生しいたけ・だいこん・根深ねぎ・キャベツ・あおのり
30 火	親子丼 大豆サラダ 春雨の酢の物 乳酸飲料 チーズ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・さつまいも揚げ・大豆・ロースハム・乳酸菌飲料・プロセスチーズ・きな粉・木綿豆腐	精白米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・緑豆はるさめ・調合油・ホットケーキミックス	たまねぎ・さやえんどう・にんじん・黄ピーマン・きゅうり・塩わかめ
31 水	玄米ご飯 しょうが焼き ナポリ ゆかり和え みそ汁(ほうれん草・えのき)	普通牛乳・ぶたかた・ロース・ベーコン・淡色辛みそ・きな粉	精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・ホットケーキミックス	バナナ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・エリンギ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・しその葉・えのきたけ・ほうれん草・にんじん

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (βカロテン相当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
422 Kcal	15.4 g	10.8 g	118 mg	2.0 mg	166 μg	0.22 mg	0.19 mg	24 mg

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。
 ※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※ ☆印は、誕生会です。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄 (肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄 (ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

4月は、子供たちが裏山で、たけのこ掘りをして、上手に皮までむいてきてくれました。煮物より、たけのこご飯の方が人気でした。農園には、じゃが芋、人参、玉ねぎ、らっきょう、ほうれん草、小松菜、おくらなどたくさんの野菜が植えてあります。これから、新鮮な野菜を給食に取り入れていくので、楽しみにしてして下さい。

