



# 給食だより



日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	月	ひじきご飯、とんかつ、チョップドサラダ お麩のみそ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、ひじき、人参、油揚げ、干椎茸、豚肉、卵、パン粉 レタス、パプリカ、きゅうり、麩、豆腐、しめじ、万能ねぎ	ミルク いちごムース、ビスケット
2	火	ごはん、鮭の塩焼き、ブロッコリーと卵のサラダ けんちん汁、牛乳、はっさく	米、鮭、ブロッコリー、卵、人参、豆腐、ごぼう、大根、里芋 こんにゃく、長ねぎ、しめじ、竹輪	ミルク 焼きうどん
3	水	ごはん、タンドリーチキン、もやしのナムル ほうれん草のみそ汁、牛乳、バナナ	米、鶏肉、ヨーグルト、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま ほうれん草、椎茸、豆腐	ミルク ミニメロンパンスコーン
4	木	ごはん、赤魚の煮付、ジャーマンポテト 山東菜のみそ汁、牛乳、ネーブル	米、赤魚、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、ドライパセリ 山東菜、人参、椎茸、豆腐	ミルク ラザニア
5	金	ごはん、彩り野菜のチーズ肉巻き、春雨サラダ あさりのみそ汁、牛乳、甘夏	米、豚肉、人参、チーズ、ピーマン、春雨、きゅうり、ハム 卵、あさり、豆腐、わかめ、長ねぎ	ジョア、クリームパン リッツクラッカー
6	土	ロールパン、ウインナー、スクランブルエッグ コールスローサラダ、シチュー、りんごジュース	ロールパン、ウインナー、卵、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ	ミルク、ココナッツサブレ えびみりんせんべい
8	月	ごはん、肉じゃが、ほうれん草のなめ茸和え もやしのみそ汁、牛乳、はっさく	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、干椎茸、白滝 ほうれん草、えのき、もやし、豆腐	ミルク、フルーチェ(ベリー) まがりせんべい
9	火	ごはん、五目納豆、切干大根の煮物 ふきのみそ汁、牛乳、黄桃缶	米、納豆、鶏挽肉、人参、椎茸、竹輪、ニラ、切干大根 さつま揚げ、筍、ふき、玉ねぎ、油揚げ	ミルク お好み焼き
10	水	カレーピラフ、エビフライ、キャベツ千切り ミネストローネ、牛乳、ヨーグルトミニゼリー	米、玉ねぎ、人参、鶏挽肉、グリーンピース、エビ、パン粉 卵、キャベツ、トマト缶、マカロニ、じゃが芋、ベーコン	ミルク バイクドチーズケーキ
11	木	ごはん、和風チキンピカタ、かぼちゃサラダ わかめと筍のすまし汁、牛乳、グレープフルーツ	米、鶏肉、卵、かぼちゃ、きゅうり、ハム、わかめ、筍、人参 豆腐、長ねぎ	ミルク 元気ヨーグルト、ビーノ
12	金	しょうゆラーメン、しゅうまい、小松菜のツナ和え 牛乳、パイナップル	中華麺、メンマ、なると、焼豚、長ねぎ、しゅうまいの皮 豚肉、玉ねぎ、小松菜、人参、ツナ	ミルク チャーハン
13	土	ごはん、鯖の漬け焼き、スパニッシュサラダ 水菜のみそ汁、牛乳、バナナ	米、鯖、サラスパ、ハム、卵、きゅうり、水菜、人参、しめじ 豆腐	ミルク、カントリーマアム ベジたべる
15	月	ごはん、青のり入り厚焼き玉子、白菜のごま酢和え なめこのみそ汁、牛乳、グリーンキウイ	米、卵、青のり、白菜、人参、きゅうり、ごま、なめこ、豆腐 長ねぎ	ミルク 粉ふき芋
16	火	ポークハヤシライス、水菜と竹輪のサラダ もずくスープ、牛乳、バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、水菜、竹輪、きゅうり、もずく えのき、万能ねぎ	ミルク 食パンラスク
17	水	ごはん、さわらの西京焼き、ふきと筍の炒め物 せんべい汁、牛乳、ネーブル	米、さわら、ふき、筍、人参、さつま揚げ、かやきせんべい 鶏肉、ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝、長ねぎ	ミルク 肉まん、オレオ
18	木	ごはん、牛肉とごぼうの炒り煮、きゅうりの酢みそ和え さつま芋のみそ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、牛肉、ごぼう、人参、きゅうり、わかめ、さつま芋 しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク、ストロベリーゼリー ハッピーターン
19	金	ごはん、いわしの生姜煮、おからサラダ キャベツのみそ汁、牛乳、バナナ	米、いわし、おから、きゅうり、パプリカ、ツナ、キャベツ 人参、しめじ、豆腐	ヤクルト、バウムクーヘン かっぱえびせん
20	土	ごはん、チキン味噌かつ、もやしのごま和え ワタンスープ、牛乳、甘夏	米、鶏肉、卵、パン粉、もやし、きゅうり、人参、ごま ワタンスープ、白菜、万能ねぎ	ミルク ロアンス、エアリアル
22	月	ごはん、ホッケの塩焼き、大根おろし、ひじきの煮物 小松菜のみそ汁、牛乳、みかん缶	米、ホッケ、大根、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、小松菜 椎茸、豆腐	ミルク かぼちゃ蒸しパン
23	火	ジャージャー麺、豆腐のサラダ チンゲン菜のスープ、牛乳、ネーブル	麺、豚挽肉、玉ねぎ、筍、長ねぎ、きゅうり、豆腐、水菜 パプリカ、海苔、チンゲン菜、人参、ベーコン	ミルク 鮭おにぎり
24	水	ごはん、カレイの煮付、温野菜サラダ 白菜のみそ汁、牛乳、バナナ	ごはん、カレイ、ブロッコリー、人参、さつま芋、きゅうり パプリカ、白菜、豆腐	ミルク ツナのチーズ春巻き
25	木	ごはん、豚肉の生姜焼き、すき昆布の煮物 豆苗のみそ汁、牛乳、甘夏	米、豚肉、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、豆苗、豆腐	ミルク ヨーグルト、雪の宿
26	金	ごはん、あじのみそ焼き、きんぴらごぼう ニラ玉スープ、牛乳、グレープフルーツ	米、あじ、ごぼう、人参、ちくわ、ごま、ニラ、卵、玉ねぎ 椎茸	ミルク マシュマロクリスピー
27	土	ごはん、鶏肉のスタミナ焼き、大根サラダ しじみのみそ汁、牛乳、バナナ	米、鶏肉、大根、人参、きゅうり、しじみ、豆腐、わかめ	ミルク かりんとう、おととと
30	火	ごはん、蒸し鱈の野菜あんかけ、ポテトサラダ かぶのみそ汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、鱈、えのき、椎茸、パプリカ、じゃが芋、きゅうり、人参 ハム、コーン、かぶ、油揚げ	ミルク プリン、サッポロポテト

## ご入園、ご進級おめでとうございます

やわらかな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。新しい環境に子供たちはドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。多少なりともストレスがかかる時期で食欲にもムラがでやすいです。食欲がないときは無理に食べさせようとすることはありません。子どもの話をよく聞いて安心させてあげましょう。お友だちや先生と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい時間を過ごすお手伝いができるよう私たちも努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

### キレイに手を洗いましょう

- ① 水で手をぬらして  
せっけんをつけます
- ② せっけんをよく泡だてて  
手のひらをゴシゴシ
- ③ 手のこらをゴシゴシ
- ④ ゆびのあいだは手を  
組むようにゴシゴシ
- ⑤ おやゆびをねじるように  
クルクル
- ⑥ つめのあいだやゆびざきは  
手のひらでゴシゴシ
- ⑦ しあげに手くびをクルクル
- ⑧ 水でしっかり洗いながします

