

2024年

4月の献立

栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
2	火	クリームスパゲティ 野菜スープ ブロッコリーサラダ	黄桃缶	417 12.2	15.9 2.3	
3	水	ご飯 すまし汁 さわらのみそ焼き 厚揚げとこんにゃく煮 小松菜のお浸し	りんごゼリー	416 17.9	7.2 1.8	
4	木	ご飯 中華風スープ 青椒肉絲 ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ	杏仁豆腐	416 17.5	10.2 1.9	
5	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜の炒め物 チーズ	乳酸菌飲料	422 16.8	13.0 2.0	
8	月	ご飯 味噌汁 さばの香味焼き 煮物 キャベツの塩昆布和え	みかん缶	416 14.2	16.3 1.7	
9	火	ご飯 豚汁 チーズはんぺんフライ 白菜ときのこの胡麻和え 納豆	ヤクルト	416 14.7	8.9 1.9	
10	水	ご飯 きのみミルクスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト ココロサラダ	チョコプリン	419 14.7	18.2 1.9	
11	木	煮込み風うどん かぼちゃの甘煮 ひじきサラダ	ヨーグルト	415 17.8	10.8 3.6	
12	金	ご飯 コンソメスープ 豚のきこり煮 コンソメポテト 温野菜	プリン	423 11.0	16.9 1.1	
15	月	ご飯 味噌汁 ぼっけの照焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物	白桃缶	416 15.1	10.1 1.7	
16	火	ご飯 味噌汁 鶏のスタミナ焼き 人参しりしり キャベツののり和え	乳酸菌飲料	420 16.8	11.8 1.9	
17	水	ビビンバ丼 ワンタンスープ 大根サラダ	ミルクゼリー	418 15.9	14.1 1.8	
18	木	わかめご飯 味噌汁 さばの塩焼き 筑前煮 三色和え	オレンジゼリー	417 15.4	16.4 1.9	
19	金	ご飯 かきたま汁 豚肉の味噌焼き ブロッコリーソテー マカロニサラダ	フルーチェ	416 15.7	17.0 1.7	
22	月	ご飯 味噌汁 さわらのごま醤油焼き ひじき煮 ポテトサラダ	パイン缶	418 21.4	17.4 2.3	
23	火	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 切干大根煮 フレンチサラダ	ジュース	419 16.6	13.3 1.9	
24	水	豚丼 そうめん汁 キャベツのみそドレサラダ	バナナ	415 15.6	9.5 1.5	
25	木	焼きそば けんちん汁 さつまいも甘煮	ババロア	416 13.7	17.8 3.4	
26	金	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 大根のそぼろ煮 五色和え	フルーチェ	414 15.5	12.8 1.9	
29	月	昭和の日				
30	火	ドライカレー 野菜スープ イタリアンサラダ	プリン	417 13.1	13.0 1.6	
				4月平均	417 13.6 2.0	

*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
*毎日麦茶がつかます。

新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子供達は新しい環境に胸をときめかせていることでしょう。給食室からお便りを月に一度発行します。「食事」の面から子供たちの成長をサポートできるよう、情報を発信できたらと考えています。どうぞよろしく願いいたします。



「食育」とは。。。

子供たちが自分自身の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が高まっています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。



★レシピ紹介★

「ココロサラダ」

(大人2人+子供1人分)

～材料～

ハム 2枚 (20g) トマト 100g
きゅうり 1/2本 (50g) フロセスチーズ 5g
上白糖 2g 穀物酢 3g
食塩 0.2g サラダ油 6g

- ①、ハム、トマト、きゅうり、チーズを食べやすいココロの大きさに切る。
- ②、上白糖、穀物酢、食塩、サラダ油を混ぜてドレッシングを作る。
- ③、①の具材に②のドレッシングを和えて完成です。