



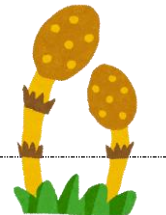


4月のこんだてひょう



指導目標：上手な配膳・片付けを身に付けよう
 函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立メモ 	ご入学、ご進級おめでとうございます。 今年度の給食は、4月10日から始まります。新しい学校、学級での給食を楽しみにしていただき、給食室では、衛生的な調理を心がけ、安全でおいしい給食を提供できるように努力してまいります。 今年度もどうぞよろしくお願いいたします。				7 始業式・入学式 
献立メモ 	10 603kcal 18% 22g 麦ごはん 牛乳 チキンカレー チーズサラダ 清見みかん 今日から29年度の給食が始まります。今年度最初の給食は人気のカレー、チーズサラダです。今日から1年間180回の給食を予定しています。毎日残さず食べましょう。	11 563kcal 22% 24.6g ピザトースト 牛乳 ポトフ ソフトクリームヨーグルト ポトフはロシア地方の煮込みスープになります。ウインナーを入れたり豚肉を入れたりして、1日中ストーブの上でコトコトと煮ます。今日のポトフはトマト味にしました。他にもコンソメ味など色々なバリエーションがあります。	12 563kcal 13% 24.7g 麦ごはん 牛乳 親子煮 なめたけあえ 甘夏ゼリー 親子丼は鶏肉（おや）卵（こども）を一緒に煮るためにこの名前が付けました。ご飯の上に乗せて親子丼にしてください。豚肉や牛肉を使って作ると他人丼という名前になります。	13 621kcal 23% 28.7g ソフトめん 牛乳 ミートソース ミモザサラダ チーズロール いちご もう一度食べてみたい昔の給食のナンバー1はソフトめんを使ったミートソースだそうです。ちなみにナンバー2はあげパンだそうです。お父さん、お母さんに聞いてみてください。	14 617kcal 12% 22.9g さくらごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ バナナ さくらご飯は、静岡県の郷土料理の一つです。見た目が茶色っぽい色をしているので茶飯（ちゃめし）と呼ぶところもあります。昆布でだしをとり、みりん、しょうゆ、酒をいれて炊きました。
献立メモ 	17 661kcal 24% 25.1g カレーピラフ 牛乳 じゃが芋のキッシュ ABCスープ キウイ キウイには豊富な食物繊維、ビタミンCなど含まれていて世界中で食べられています。キウイはニュージーランドが有名ですが原産は中国です。日本でもたくさんとれます。	18 613kcal 24% 24.5g レーズンパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ ふわふわ卵スープ セミノール セミノールはアメリカ生まれの果物で、みかんの仲間です。見た目は普通のみかんとは違ってオレンジ色がより濃く表面にデコボコが少なくツルツルしているのが特徴です。	19 574kcal 20% 24.7g きつねごはん 牛乳 ししゃもフライ かき玉汁 キャベツのおひたし オレンジ みなさんは、春キャベツって知っていますか？一年中出回っているキャベツは寒玉（かんだま）という種類で、巻きがしっかりしています。反対に春に出回る春キャベツは巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。	20 628kcal 24% 24.6g 山型食パン ジャム 牛乳 ペンネのクリーム煮 マセドアンサラダ パイン 今日は歯科検診（しかけんしん）の日です。よく噛んで丈夫な歯を作りましょう。ペンネのクリーム煮には牛乳を使っているので、歯の元になるカルシウムもたっぷりです!!	21 お弁当の日 
献立メモ 	24 612kcal 20% 22.8g 山菜おこわ 牛乳 とり肉の唐揚げ すまし汁 ミルクプリン 山菜おこわの中に、椎茸、竹の子、わらび、ぜんまいと春の恵みを取り入れてみました。秋になるときのこや栗が入ります。春のものはアクがあり苦いと感じるかも知れません。子どものうちに苦い味を覚える事も必要です。	25 598kcal 24% 27.3g げんまい入りロールパン 牛乳 ラザニア ツナサラダ 大根スープ ラザニアには、本当は波形パスタを使用するのですが給食では、ワンタンの皮やぎょうざの皮を使っています。パスタに比べて味はひけをとらないと思っています。みなさんはどう思いましたか？	26 619kcal 16% 23.8g 中華めん 牛乳 五目ラーメン 竹輪の2色揚げ ヨーグルトのフルーツあえ ちくわはタラなど白身魚のすり身を棒に巻き付け焼いたり蒸したりすることで作られます。形が竹の切り口に似ているので「竹輪（ちくわ）」だそうです。今日は青のり味とカレー味の2つの味で登場です。	27 605kcal 17% 25.4g お赤飯 牛乳 鮭の塩焼き みそ汁 バナナ ほうれん草のごまあえ 今日は1年生を迎える会に合わせてお祝い給食です。お赤飯にしてみました。小豆をゆでその汁で、4回に分けて大きな釜で炊きあげます。味わって食べてください。	28 お弁当の日 