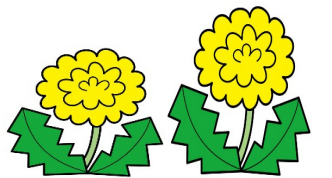


4がっ こんだてひょう



(へいせい30ねん)

しるぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 422

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)	おしらせ
			赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちようし をととのえる	黄 ねつやちからの もとになる		
10	火	ごはん すきやき とうふハンバーグ ながいものしそつけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ、とりにく	はくさい、ながねぎ こんにやく、しいたけ しそ	ごはん、いたふ ながいもの、さとう	684 800	• 今日から新学期が始まります。一つ学年が上がると、それにあわせて給食の量もふえていきます。何でも好きさらいせず食べ、じょうぶな体を作っていきますよ！
11	水	ごはん わかめのみそしる あつやきたまご ちくぜんに	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ みそ、たまご とりにく、ちくわ ぎゅうにゅう	しめじ、たまねぎ にんじん、ごぼう こんにやく、しいたけ グリーンピース、たけのこ キャベツ、にんじん	ごはん、あぶら さとう	631 744	• 海藻(かいそう)と一口で言っても、たくさんの種類があります。みなさんは、いくつ思いつきますか？給食でもよく登場するのは「わかめ」、「ひじき」、「こんぶ」、「のり」のあたりでしょうか。干したり加工されたりして出回っているの、いつでも手に入るイメージがあるかもしれませんが、海藻の旬(しゅん)は春となっています。
12	木	ごはん キャベツのみそしる あかうさいきょうやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あかうお、とりにく	えのきたけ、だいこん グリーンピース、しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぷん	587 707	• アサイーとは、ブラジルのアマゾン産を原産とする植物で、ブルーベリーのような実をしています。血液のもとになる「鉄分」などを多く含み、栄養がほうふなので「スーパーフード」とよばれています。
13	金	スライスパン たまごとうれんそうのスープ とりにくのトマトソースに いんげんとツナのサラダ アサイージャム	ぎゅうにゅう たまご、とりにく ツナ、ベーコン	たまねぎ、しめじ ほうれんそう トマト、いんげん アサイー	パン、でんぷん マヨネーズ、ジャム	641 732	• 今日から新学期が始まります。準備や後片付けなど、上手にできるでしょうか。初めはなれないかもしれませんが、だんだんとできるようになっていきましょうね。
16	月	ごはん チンゲンサイスープ ピピンパのぐ はるさめサラダ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、こまつな しょうが、にんにく、きゅうり だいずもやし、ぜんまい	ごはん、ごまあぶら ごま、はるさめ クレープ、なまクリーム	705 846	• 今日から小学校1年生の給食が始まります。準備や後片付けなど、上手にできるでしょうか。初めはなれないかもしれませんが、だんだんとできるようになっていきましょうね。
17	火	ごはん なまあげのみそしる にくだんご きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく とりにく、みそ	はくさい、にんじん しめじ、こんにやく しいたけ きりほしだいこん	ごはん、あぶら さとう	659 761	• 手には、目に見えなくてもたくさんのよごれやバイキンが付いています。お腹をいたくしたりしないように、食事の前にはしっかりと手洗いをしましょうね。 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
18	水	むぎごはん チキンカレー コロコロビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず ひよこまめ、ツナ	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、コーン	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも ドレッシング	767 944	• 世界では、食事の時に「手で食べる文化」と「はしを使う文化」、「スプーン・フォークを使う文化」の3つに分けることができます。日本は「はしを使う文化」ですね。 ★スプーンが付きます
19	木	ごはん なめこじる ほっけしおやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、ほっけ ぶたにく、みそ	なめこ、だいこん ながねぎ、ごぼう しいたけ、こんにやく	ごはん、ごま あぶら、さとう	601 711	• 山菜には、ふきやわらび、ぜんまい、たけのこなどたくさんの種類があります。山菜の旬は、ちょうど今ごろの春です。旬の味をあじわって食べてみましょう。
20	金	パックうどん さんさいうどん さつまいもてんぷら パリパリづけ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ くきわかめ、なると	にんじん、ながねぎ しいたけ、ふき わらび、だいこん きゅうり	うどん、あぶら ごま、さつまいも	608 718	• アーモンドカルには入っている小魚にはカルシウムがたっぷり入っています。よくかんで食べましょう。
23	月	ごはん わかめスープ ごもくあつやきたまご ホイコーロー アーモンドカル	ぎゅうにゅう わかめ、たまご ぶたにく、こざかな	にんじん、たけのこ ながねぎ、しいたけ キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが	ごはん、アーモンド あぶら、ごま	606 707	• せんべい汁は、青森県南部地方の郷土料理です。
24	火	ごはん せんべい汁 さんまのにつけ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ さんま、かつおぶし	まいたけ、はくさい ごぼう、にんじん ながねぎ、ほうれんそう もやし	ごはん、せんべい さとう	655 763	★ミニチキンは1人2個付きます • 食事をはじめるときにきちんと『いただきます』とあいさつをしていましょうか。わたしたちは他の生き物の命をいただくことで、生きることができています。しっかりとあいさつをして感謝の気持ちを持って食事をしましょう。
25	水	ごはん はくさいのみそしる ミニチキン(みそだれ) ごぼうとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく、みそ くきわかめ	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう	ごはん、ごま マヨネーズ	615 732	★ミニハンバーグは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ★スプーンが付きます
26	木	ごはん はちはいじる すきやきふうコロック ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぎゅうにく、がんもどき	しいたけ、にんじん ふき、こんにやく	ごはん、あぶら さとう、パンこ	673 782	★ミニハンバーグは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ★スプーンが付きます
27	金	ジョア 米粉パン パンブキンポータージュ ミニハンバーグ キャベツのさっぱりあえ	ジョア ぎゅうにゅう、チーズ ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、パセリ キャベツ、きゅうり うめ	こめこパン ドレッシング	627 732	

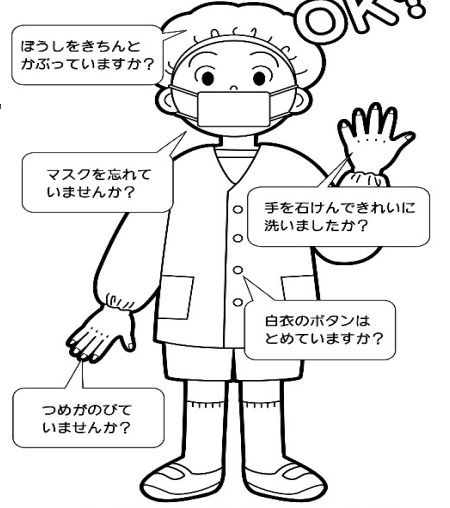
ご入学・ご進級おめでとございます

ご入学・ご進級おめでとございます。寒かった冬も去り、いよいよ新学期が始まりますね。皆さんも新鮮な気持ちで胸がいっぱいだと思います。

さて、横浜市学校給食センターでは、皆さんの体格(身体測定結果)をもとに、横浜市に合わせた給食管理をすすめています。体が成長すると、その分に見合った栄養素も必要になります。今年度も主にエネルギーをごはんの量で調整して皆さんに提供していきますので、自分に合った量を意識しながら何でもしっかり食べ、丈夫で健康な体を育てていきましょう！

給食当番の人準備は OK?

給食当番の準備は、手洗いやマスクの着用が大切です。



子どもたちの給食のために

保護者のみなさまからの給食費は、子どもたちのために「食材費」となって、おいしい学校給食をつくるものになっています。給食費のご理解をお願いいたします。



しっかり食べて 元気いっぱい

副菜(ふくさい)
野菜をつかったおかずです。病気を予防するために必要なビタミンやお腹の調子を整える働きのある食物せんいなどをとることができます。

主菜(しゅさい)
肉や魚、卵、大豆などを使ったおかずです。体を作るために欠かせないたんぱく質や、エネルギーを生み出すために必要なビタミンなどをとることができます。

主食(しゅしょく)
ごはんやパン、めんなどがあります。全体のエネルギーの約4割をまかっています。

牛乳(ぎゅうにゅう)
毎日出ます。給食のカルシウムの半分以上は牛乳でまかっています。

汁物(しるもの)
みそしるやスープなどがあります。野菜をたくさん使っています。

食事や給食当番の前に きれいに手を洗おう!

