

給食だより 新1年生号

ご入学おめでとうございます。13日から給食が始まります。

4月の給食は、1年生に慣れ親んでもらえるように、運んだり配膳したりしやすく、さらに献立も子どもたちに好まれているものにしてあります。あわてずに少しずつ慣れていくことができるよう指導してまいります。

今号では、13日から17日までの給食内容について、詳しくお知らせします。



はじめに…学校給食基準献立表(ご家庭に配布する献立表)の見方

その日の献立……………

おかずに使う

一人分の材料……………

基準になる中学年(3、4年生)の量を示しています。1年生は、この80%の量になります。

13 13		むぎごはん	ぎゅうにゅう
13		ツナそばろ	みそ汁
●ツナそばろ		●みそ汁	
まぐろ(フレーク)	50	油揚げ	5
にんじん	15	キャベツ	20
しょうが	0.5	たまねぎ	10
しょうゆ	1	こまつな	9
砂糖	1.3	えのきたけ	5
みりん	0.3	淡色辛みそ	5
酒	1	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120

エネルギー 627kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.6g

アレルギーのあるお子様や、体調が良くない場合は、おかずや使われている材料が大丈夫か献立表を見て確認してください。

また、給食で初めて食べる食材がありましたら、事前にご家庭でもお試しいただけると安心です。

13日(月)の献立

麦ごはん

委託業者が工場で炊いて運んでくるごはんです。精白米に米麦粒を10%混ぜて炊いています。

ツナそばろ

ツナ・みじん切りのにんじんを甘辛く炒りつけたものです。ごはんと一緒に食べます。

牛乳

200mlのパック入りです。ストローをさして飲みます。

みそ汁

油揚げ・キャベツ・たまねぎ・こまつな・えのきたけのみそ汁です。かつおぶしてだしをとっています。

14日(火)の献立

からししょうゆあえ

ゆでたまやしとこまつなをからししょうゆであえます。ほんのりからしの香りがする程度です。

肉じゃが

豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたきを炒めてから、味付けをして、じっくり煮含めます。大きな鉄のお鍋で作るので、よく味がしみこみおいしくできあがります。

ごはん

1年生のみスプーンをつけます

15日(水)の献立



チーズパン

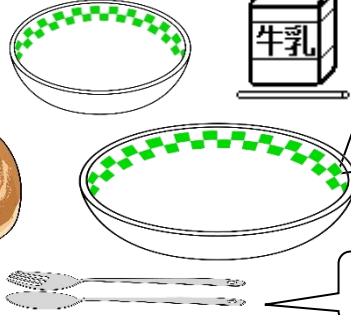
一口分ずつ小さくちぎって食べるようにします。

コーンサラダ

コーンとゆでたキャベツ・きゅうりを手作りのドレッシングであえます。

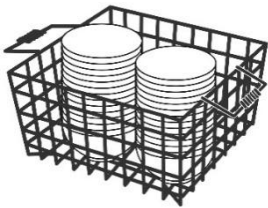
ペンネミートソース

豚ひき肉と、みじん切りにしたたまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくをカットトマトや調味料でじっくり煮込んで作ったミートソースです。ゆでたペンネをソースであえ、パセリをちらします。



1年生のみスプーンを付けます

16日(木)の献立



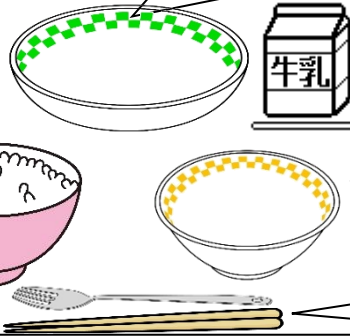
ごはん

ハンバーグてりやきソース

しょうゆ・砂糖・みりんで作ったてりやきソースをかけます。

豚汁

かつおぶしでとっただし汁に、豆腐・豚肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな・ごぼう・こんにゃくを入れた具だくさんの豚汁です。



1年生のみフォークを付けます

17日(金)の献立

ビビンバ(肉)

豚肉をねぎ・にんにく・しょうがで炒め、しょうゆ・砂糖・コチュジャンで味付けします。野菜とごはんをよくまぜて食べます。

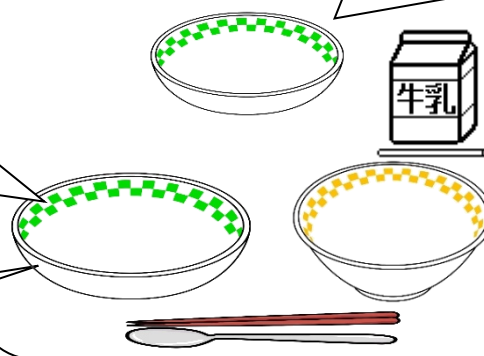
ビビンバ(野菜)

ゆでたもやし・こまつな・にんじんをにんにく・しょうゆと白ごまであえます。

はるさめスープ

豆腐・ねぎ・ら・はるさめを入れ、ごま油で香りをつけたスープです。

おぎごはん



牛乳パック

開いて洗って乾かしてリサイクルしています。入学後、すぐには難しいので、まずは、上の部分だけでも開けられるようになって良いですね。

