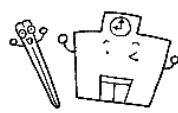




がっ こんだて よていひょう 4月 献立予定表



【献立のねらい】		春の食材を取り入れた献立、新一年生が給食に慣れ親しめるような献立						
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品とおもなはたらき				一口メモ	
			赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物	その他		
			おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	調味料	【今月のみやこ町産予定】 旬 アスパラガス ねぎ ほうれん草 小松菜 チンゲンサイ いちご しょうゆ この米 	
9 (火)	ごもく 五目ごはん△	いか天ぷら△ アスパラガスのごま和え△ 豆腐のすまし汁△	いかてんぷら(いか) とりにく あぶらあげ どうふ	にんじん みつば アスパラガス ほうれん草	ごぼう しいたけ たけのこ しめじ キャベツ	こめ さとう なたねあぶら ごま		しょうゆ みりん かつおだし ごま しょうゆ
10 (水)	ごはん	肉じゃが△ ほうれん草の三色和え△ かき玉汁□△	たまご ぶたにく	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えだまめ えのきたけ こんにゃく たくあん	こめ さとう てんぶん じゃがいも	ごま なたねあぶら ごま しょうゆ みりん かつおだし さけ しょうゆ	
11 (木)	入学式 ~ 1年生のみなさん、おめでとうございます ~							
12 (金)	キャロット パン△▲	照焼き肉団子② フレンチサラダ コーンポタージュ▲	てりやきにくだんご (とりにく・ぶたにく) ぎゅうにゅう ツナ しろいんげんまめ	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ きゅうり	パン コーンスターチ さとう バター なたねあぶら	キノコイソ こしょう しお ローリエ とりからスープ オ	
15 (月)	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス△ 小松菜とコーンのサラダ△ ヨーグルト▲	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン エリンギ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	キノコイソ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ こしょう しお	
16 (火)	むぎ 麦ごはん	親子丼□△ いわし平つくね 即席漬け△	とりにく たまご いわし ひらつくね (いわし) こんにゃく	みつば にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごま	こんぶだし しお かつおだし さけ みりん しょうゆ	
17 (水)	たけのこ 筍ごはん△	鱈フライ△ キャベツのレモン和え もずく汁△	さわらフライ(さわら) とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ もずく	にんじん ねぎ	たけのこ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ レモン	こめ さとう なたねあぶら	しょうゆ さけ しお こんぶだし みりん かつおだし す	
18 (木)	ごはん	【よい歯の日】 照焼きチキン△ 海藻サラダ△ たまごのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう てんぶん	こんぶだし みりん いりこだし さけ しょうゆ あおじそトッピング	
19 (金)	ミルク 食パン△▲	【食育の日：いちご】 ハンバーグきのこソース△ キャベツのスープ△ いちご入りフルーツミックス	ハンバーグ ぎゅうにゅう (とりにく・ぶたにく)	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ しいたけ エリンギ えのきたけ もも みかん いちご	パン さとう てんぶん	キノコイソ コンソメ カレー こしょう しょうゆ しお ケチャップ ウスターソース	
22 (月)	わかめ 若布ごはん	【福岡県の料理】 筑前煮△ きびなごカリカリフライ② ほうれん草と油揚げのお浸し△	とりにく あつあげ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ きびなご カリカリフライ (きびなご)	にんじん ほうれん草	こめにゃく ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ	こめ むぎ さとう ごま	なたねあぶら ごま さけ しょうゆ しお みりん
23 (火)	ごはん	【中国の料理】 回鍋肉△ 水餃子スープ△ いちごゼリー	すいぎょうざ (ぶたにく・とりにく) ぶたにく	にんじん にら ピーマン	もやし しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ	こめ てんぶん ごまあぶら ゼリー(さとう)	キノコイソ しお ちゅうかスープ しょうゆ さけ テンメンジャン	
24 (水)	ごはん	いわし甘露煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 実だくさんみそ汁	いわし かんろに (いわし) あぶらあげ みそ だいず どうふ	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが しめじ キャベツ えだまめ	こめ さとう なたねあぶら	こんぶだし いりこだし さけ しょうゆ しお	
25 (木)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー△ ツナとごぼうのソテー△ りんご	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう	こめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう	カレー ごま ごまドレッシング さけ しょうゆ	ケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ
26 (金)	ねじりパン △▲	ほうれん草オムレツ□ たけのこ 筍とごぼうのサラダ ポークビーンズ	オムレツ(たまご) ぶたにく だいず あかいんげんまめ みそ チキンハム	にんじん パセリ ほうれん草	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	ノエグ マヨネーズ ケチャップ しお こしょう	
30 (火)	むぎ 麦ごはん	鯖塩焼き ささみとチンゲンサイのごま和え△ わかめ汁△ 若竹汁△	さば どうふ とりにく わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう ごま	こんぶだし さけ かつおだし しお しょうゆ みりん	
4月分平均栄養価		エネルギー	612kcal	たんぱく質	14.6%	脂肪	29.6%	
栄養基準値			650kcal		13~20%	エネルギー比	20~30%	

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「ぎゅうにゅう」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。

まいにち 給食の写真を

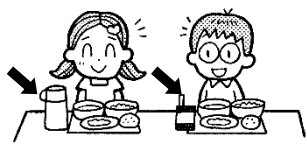
Facebookで

紹介しています!



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に真合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに近くにいる先生や大人に知らせましょう。



4月

毎月、食育の日(19日)にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

いちご



みやこ町では、福岡県の特産品である「あまおう」がつくられています。「あかい・まるい・おおい・うまい」の頭文字から「あまおう」という名前がつけました。ビタミンCが豊富に含まれています。

食物アレルギーの原因として多い食べ物



学童期に新規発症が多い食べ物

