


ねん がつこんだてひょう  
 2024年 4月献立表

月	火	水	木	金
<p><b>4月の給食費について</b></p> <p>◎1年生                      9回 2,628円</p> <p>◎2~6年生                      14回 4,088円</p> <p>※口座振替日:5/31(金)</p>	<p>がつけいきんえいようか                      4月平均栄養価</p> <p>エネルギー 637 Kcal                      たんぱく質 27.0 g                      脂質 20.0 g                      カルシウム 321 mg                      食塩相当量 2.4 g</p>	<p>10 ぎゅうにゆう                      ごはん                      がめに                      こまつなのおかかあえ                      あじつけのり</p> 	<p>11 ぎゅうにゆう                      ごはん                      ちゅうかスープ                      ぶたにくのかくにふう                      きゅうりのナムル</p> 	<p>12 ぎゅうにゆう                      えんどうごはん                      じゃがいものみそしる                      きんぴらごぼう                      フレンチサラダ</p> 
		<p>今日から新しい学年での給食がスタートします。今年度の給食も楽しみにしててくださいね。</p>	<p>豚肉の角煮風は、角切りにした肉を甘辛く味付けした料理です。隠し味に入れた酢とお味噌が美味しさの秘訣です。</p>	<p>今日の「えんどうご飯」は、小学2年生が「さやむき」をしてくれた「えんどう豆」を使っています。</p>
<p>15 ぎゅうにゆう                      ごはん                      やさいのすましじる                      さわらのみそやき                      キャベツとささみのあまずあえ</p> 	<p>16 ぎゅうにゆう                      コッペパン                      チンゲンサイのスープ                      リヨネーズポテト                      ブロッコリーのごまあえ</p> 	<p>17 ぎゅうにゆう                      わかめごはん                      とうふのみそしる                      とりにくのくろみつに                      さくらゼリー</p> 	<p>18 ぎゅうにゆう                      ミニコッペパン                      ミートスパゲティ                      しろみざかなのフライ                      パインアップル(シロップづけ)</p> 	<p>19 ぎゅうにゆう                      もちむぎごはん                      とりどん                      ビーフンスープ                      きゅうりとわかめのすのもの</p> 
<p>魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。春にたくさん収穫されるので昔から「春を告げる祝い魚」と言われています。</p>	<p>ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜です。日本には、明治の初めに西洋から入ってきました。</p>	<p>今日から1年生の給食が始まります。「入学おめでとう」の気持ちをこめて嬉しい「さくらゼリー」をつけています。</p>	<p>今日は人気メニューの「ミートスパゲティ」です。隠し味の「粉チーズ」が美味しさを引き立たせてくれます。</p>	<p>「ビーフン」は、お米をすりつぶして麺にしたものです。粘り気の少ない「インディカ米」を使用しています。</p>
<p>22 ぎゅうにゆう                      ごはん                      わかめスープ                      ホイコーロー                      はるまき</p> 	<p>23 ぎゅうにゆう                      ごはん                      さけのしおやき                      じゃがいもとあつあげのうまに                      のりふりかけ</p> 	<p>24 ぎゅうにゆう                      ごはん                      こまつなのすましじる                      とりにくのからあげ                      はるさめサラダ</p> 	<p>25 ぎゅうにゆう                      バターパン                      ポトフ                      ぶたにくのケチャップいため                      かわちばんかん</p> 	<p>26 ぎゅうにゆう                      たけのごはん                      キャベツのみそしる                      ポテトとおこめのささみカツ                      キャンディチーズ</p> 
<p>日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻がよく食べられてきました。「わかめ」にはお腹の調子を整える働きがあります。</p>	<p>「鮭」は、北海道や東北地方で多く水揚げされます。鮭の身の色は、食べているオキアミの色素が関係しているそうです。</p>	<p>小松菜は、江戸時代、小松川村という所で収穫されたことから「小松菜」と呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>「河内晩柑」は見た目がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」とも言われています。甘くておいしいですよ。</p>	<p>今日は春に旬をむかえる「たけのこ」を使っています。給食で、春の訪れを感じてくださいね。</p>
<p>29 しょうわ ひ                      昭和の日</p> 	<p>30 ぎゅうにゆう                      むぎごはん                      カレー                      きゅうりとコーンのごまサラダ                      ヨーグルト</p> 	<p>豚肉のケチャップ炒め (2人分)</p> <p><b>材料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人参 20g</li> <li>玉ねぎ 50g</li> <li>セロリ 30g</li> <li>豚肉 80g</li> <li>オリーブ油 2g</li> <li>★塩、こしょう 少々</li> <li>★ケチャップ 16g</li> <li>★酒 2g</li> <li>★しょうゆ(薄) 2g</li> </ul>		
	<p>ヨーグルトの原料は、牛乳と乳製品です。ヨーグルトには免疫力を高めてくれる働きがあります。</p>	<p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①人参は千切り、玉ねぎはくし切り、セロリは薄切りにする。</li> <li>②豚肉は、3センチ程度に切る。</li> <li>③鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を炒める。</li> <li>④人参、玉ねぎをしんなりするまで炒め、★の調味料で味付けをする。</li> <li>⑤セロリを加え炒めあわせる。全体がしんなりしたら完成。</li> </ol>		

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。