

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなさいりょう			エネルギー たんぱく しぼう	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつやかとなる		
6 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン(ジャム) はるやさいのマヨネーズ やき ミネストローネスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス たまねぎ にんじん トマト	しょくパン ジャム バター マヨネーズ チーズ じゃがいも あぶら マカロニ	663kcal 26.1g 27.7g	★新年度が始まりました！ 今年度も、この「きょうしょくあれこれ」では、料理や食べ物のあんなことやこんなこと、行事食などについても紹介していきます。
7 (金)	ぎゅうにゅう あまくちカレーライス オニオンドレッシング サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん オレンジ	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう さとう あぶら	655kcal 17.8g 21.4g	★1年生さん、給食スタート！！ 今日は大人気メニューのカレー。給食ではルウから手作り！11種類の調味料をつけています。独特の給食のカレーの味をお楽しみに！
10 (月)	ぎゅうにゅう ごはん とうふわりハンバーグ かいたひまわりスープ グリーンポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまご たまご あおのり	たまねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ あぶら かたくりこ じゃがいも	649kcal 27.3g 20.5g	★豆腐入りハンバーグ ハンバーグもひと工夫して栄養をプラス！高たんぱく、低脂肪の豆腐は、給食でもさまざまな料理に取り入れています。
11 (火)	ぎゅうにゅう にくうどん あげおこのみボール ふともやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ エビ たまご あおのり かつおぶし ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん ねぎ こまつな もやし コーン レモンじゅう	うどん あぶら こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら	625kcal 25.8g 23.6g	★揚げお好みボール お好み焼きの材料を直径5cm程度のボール型にして揚げます。1人2個、計370個手作ります。
12 (水)	アシドミルク チキンライス うすらとウィンナーのスープに シーフードサラダ おいおいデザート	アシドミルク とりにく ウィンナー うすらたまご イカ エビ ツナ	にゅうがくおいおいとくべつきょうしょく！ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	アルファ化米 あぶら じゃがいも あぶら さとう あぶら デザート	661kcal 24.7g 18.4g	★1年生さん入学おめでとう！ 年に11回、学校の行事や季節の伝統行事に合わせて、ちょっぴりごうかな特別給食があります。今日は、入学祝い特別給食です。
13 (木)	ぎゅうにゅう リッチパン とりだんごのトマトスープ たまごサラダ オレンジキャラットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム チーズ かんてん	たまねぎ にんじん コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん みかんジュース	リッチパン かたくりこ マヨネーズ さとう ゼリーのもと さとう	642kcal 24.2g 27.3g	★丁寧に鶏団子作り！ 1年生でも食べやすいように、小さく丸く丁寧に、頑張って手作ります。安全でおいしいがーばん！
14 (金)	ぎゅうにゅう 2しょくそぼろごはん どさんこじる だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご サケ みそ かにかまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん コーン ねぎ だいこん きゅうり	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター さとう ごまあぶら	638kcal 28.2g 18.5g	★鮭と日本の歴史 鮭は日本各地の貝塚で骨が発見されています。平安時代には、神祇入のお供え物にも使われていました。
15 (土)	ぎゅうにゅう だいこんとわかめのごはん とりにくとだいすの レモンふうみ かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく だいす とうふ たまご	たいこん にんじん みすな レモン にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	アルファ化米 さとう さつまいも かたくりこ アーモンド さとう あぶら かたくりこ	647kcal 24.4g 23.9g	★広島県の特産品「レモン」 広島は国内1位のレモンの産地。給食でもたびたびつかっているレモン果汁は、広島県呉市ゆたか町産のレモン果汁です。

## さっそく給食がスタートしました！

希望に満ちた春、かわいい1年生を迎え、今日新学期が始まりました。給食もさっそく今日からスタートです。1年生の給食も明日から始まります。今年度も給食室では、安全でおいしい給食を目指し、子どもたちに楽しみに待たれる食事づくりに励みたいと思います。

学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を食べる中で、感謝の気持ちを培い、食事の自己管理能力を養い、心とからだの健康増進を図ろうとするものです。給食だよりでは、給食のことや食に関する情報をお知らせしていきますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

### 今月の旬な食べ物...

旬の食材を取り入れて、季節感のある給食を心がけています。

春キャベツ アスパラガス ニラ グリンピース 新玉ねぎ 新じゃがいも わかめ

### 献立表について...

毎月、1ヵ月分の献立表を配付します。献立の右側に、料理ごとに使用されている食品を赤・緑・黄の3つのはたらきにかけて記載していますので、参考にご覧ください。栄養のバランスがとれるよう、多様な食品を組み合わせ、またおいしく食べられるよう献立を工夫しています。不足しがちな鉄やカルシウム、食物繊維などの栄養素も十分摂取できるように、海藻、小魚、豆類、大豆製品などをたくさん取り入れています。分かりやすいように献立表の中にイラストを載せています。

### お願いします...

- 白衣とぼうしは各家庭で洗濯し、清潔なものをお願いします。
- マスクは各自、汚れやゴムののびをチェックし、定期的に取りかえてください。
- つめを短く切ったり、長い髪は帽子に入れやすいようにまとめたり、給食当番の身支度チェックもお願いします。

**4月分給食費** 1年生4170円 2~6年生4420円 振替日は4月17日(月)です。手数料が10円必要です。



日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しぼう	今日のきょうしよく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつやかとなる		
17 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのごますかけ やさいのみそしる だいずとひじきに	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ だいず ひじき あげはん	「まごわやさしい」こんだて! たまねぎ だいこん しめじ ねぎ こんにゃく にんじん インゲン	むぎごはん さとう ごま かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	634kcal 29.7g 20.2g	★毎月19日は「食育の日」 行事の関係で2日早いですが、今日はまごわやさしい献立。まごわやさしいの意味を知っていますか？
18 (火)	ぎゅうにゅう ひきにくいりベジタブル ピラフ たまごのクラフティー じゃがいものカレースープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご パーコン チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん インゲン	アルファ一化米 パター バター じゃがいも あぶら こむぎこ	618kcal 24.0g 25.2g	★春が旬です！新玉ねぎ 春は採りたての玉ねぎが届きます。新玉ねぎと呼ばれ、みずみずしく、甘みがあるのが特徴。料理に自然の甘みがプラスされますよ。
19 (水)	ぎゅうにゅう ミートスパゲティー はくさいのミルクスープ バナナブレッド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ パーコン ぎゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース たまねぎ にんじん はくさい コーン バナナ	スパゲティー あぶら バター ホットケーキミックス さとう アーモンド	645kcal 25.2g 24.4g	★ブレッドってな～に？ ブレッドとはパンのこと。ブレッドが英語、パンはポルトガル語。今日は、バナナをつぶして生地に練りこんだパンケーキを作ります。
20 (木)	ぎゅうにゅう ごはん にくコロケ のりのりじる よろこびキャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご のり とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ たまねぎ えのき ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま	652kcal 24.4g 20.5g	★何が喜んでるの？ よろこびキャベツとは、キャベツを塩昆布であえたもの。あえてもらったキャベツもよろこび昆布、食べたあなたも、体もみんなよろこび昆布！
21 (金)	ぎゅうにゅう ココアあげパン エスニカンシチュー ミモザサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン さとう あぶら じゃがいも あぶら こむぎこ バター マヨネーズ さとう	651kcal 20.8g 29.5g	★ミモザってな～に？ 黄色い小さな花をたくさん咲かせる植物。炒り卵を作り、ミモザにみたててサラダにちりばめます。
25 (火)	ぎゅうにゅう とつらのそぼろどん なめこじる あらめのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ あらめ ハム	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース なめこ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら	637kcal 25.0g 19.1g	★あらめってな～に？ 海藻です。細切りされているものを料理するので、ひじきのようにもみえますが、じつは昆布の仲間。
26 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめんのあんかけ だいがくいも パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく とりささみ	はくさい にんじん もやし ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ちゅうかさお あぶら かたくりこ さつまいも ごま あぶら さとう みずあめ ごまあぶら さとう あぶら	622kcal 24.1g 17.5g	★給食の種類は、袋詰め？！ 中華そばなどの種は、給食用につくられた学年毎に量が異なる1人1とらふく袋の袋詰めです。すぐ食べられる温かい麺が業者から届きます。
27 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン さかなのパーベキューソース ワカメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とりにく とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ さとう	633kcal 28.8g 23.4g	★ホキは給食には欠かせない魚 味は淡泊でいろいろな料理に合います。また低価格なことから給食では必須。ニュージーランドに多い魚。
28 (金)	ぎゅうにゅう カレーそぼろどん かにたまスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず かにかまぼこ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース もやし えのき チンゲンサイ みかん もも パイン	ごはん あぶら カレールウ かたくりこ さとう	659kcal 25.8g 19.4g	★ヨーグルトの歴史 紀元前3000年ごろブルガリアで誕生。古い昔から健康になれる食べ物として知られていました。

## 学校給食 7つの願い！

小学校の6年間は、体と心がぐんと成長する大切な時期です。学校給食では、大切な時期のみなさんを7つの願いをもちながらサポートしていきます。

**1**  
成長期にふさわしい栄養を十分にとり、元気なからだをつくってほしい！



**2**  
バランスのよい食事、規則正しい食事をし、望ましい食習慣を身につけてほしい！



**3**  
みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合える人になってほしい！




**4**  
自然の恵みをいただくことのありがたさを常に感じとれる人になってほしい！



**5**  
いろいろな人の仕事に感謝し、ありがたいの気持ちをもてる人になってほしい！



**6**  
昔から伝えられ、大切にされてきた食べ物や料理を受け継ぎ伝えてほしい！




**7**  
食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会を知ってほしい！



今年度も本校では、季節ごとの行事食や広島県の郷土料理、アンケート給食や弁当給食、まごわ(は)やさしい献立、海田ひろしま給食、かむかむ給食、まめまめ給食など、それぞれねらいをもって特色ある献立を取り入れています。また、地産地消を心がけ、旬の食材や広島県の特産物もしっかり取り入れていきたいと思えます。子どもたちには「学校給食の7つの願い」が叶えられるよう、給食を生きた教材として日々学んでいってほしいと思えます。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

学校給食週間特別給食



六子ごはん、美酒鍋、ジャコサラダ、海田名所煎餅など