



4月

給食献立予定表



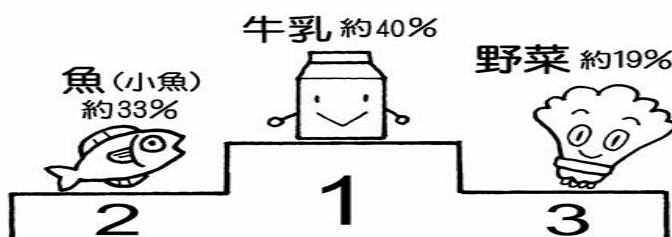
郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	五目うどん	○	小松菜と卵のあえもの ぶどうゼリー	鶏若鶏肉胸(皮なし),油揚げ, 蒸しかまぼこ,かつお加工品(かつお 節), 飲用牛乳,たまご,プロセス チーズ	ソフトめん	にんじん,干し椎茸,ごぼう,ねぎ, キャベツ,こまつな,ぶどうゼリー	654 kcal 28.0 g 15.0 g 1.9 g
8 木	白ごはん	○	納豆 切り干し大根の含め煮 南蛮汁	飲用牛乳,納豆,鶏若鶏肉モモ(皮なし), さつま揚げ,油揚げ,生揚げ, みそ(赤色辛みそ), かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米,サラダ油,上白糖	切干しだいこん,にんじん, さやインゲン,ねぎ,ごぼう,だいこん	652 kcal 28.0 g 21.0 g 1.6 g
9 金	★1年生給食開始★ ポークカレーライス	○	コーンサラダ いちご	豚モモ(脂肪なし),飲用牛乳	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,グリーンピース,にんにく, しょうが,りんごピューレ, キャベツ,コーンホール,いちご	656 kcal 21.7 g 18.6 g 2.3 g
12 月	★入学お祝い献立★ 赤飯	○	鶏肉の竜田揚げ わかめのあえもの すまし汁	あずき(乾), 飲用牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし),わかめ, 木綿豆腐,なると, かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米,もち米,黒いりごま, かたくり粉,サラダ油,焼きふ(板ふ)	しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ, ねぎ	650 kcal 27.0 g 18.9 g 2.1 g
13 火	パンズパン	○	白身魚フライ バックソース チーズサラダ ワタンスープ	たらフライ,飲用牛乳,カットチーズ, 豚モモ(脂肪なし)	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, ワタンスープ	キャベツ,にんじん,こまつな, たけのこ,ねぎ,しょうが,きくらげ(乾)	631 kcal 28.5 g 20.3 g 2.0 g
14 水	白ごはん	○	マーボー豆腐 エビシューマイ パンサンスー	飲用牛乳,豚もも挽肉,木綿豆腐, みそ(赤色辛みそ),えびシューマイ, ロースハム	学校給食用精白米,上白糖,かたくり粉, サラダ油,緑豆はるさめ,ごま油	にら,ねぎ,にんじん,しょうが, りょくとうもやし,キャベツ	672 kcal 28.0 g 21.7 g 2.0 g
15 木	黒糖パン	○	ひき肉団子のスープ ツナサラダ ヨーグルト	飲用牛乳,鶏モモ挽肉,木綿豆腐, クラッシュ大豆,ツナ油漬け, ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉,黒砂糖, ごま油,かたくり粉,マロニー, サラダ油,上白糖	ねぎ,キャベツ,にんじん, りょくとうもやし,たけのこ, きくらげ(乾),コーンホール,玉葱	647 kcal 27.0 g 19.1 g 2.0 g
16 金	麦ごはん	○	生揚げの肉みそ煮 小松菜のおひたし 青のり小魚	飲用牛乳,豚もも挽肉,生揚げ, みそ(赤色辛みそ), かつお加工品(かつお節), かえり煮干し,あおのり	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,上白糖,サラダ油	玉葱,にんじん,青ピーマン, こまつな,キャベツ	657 kcal 28.0 g 20.0 g 2.0 g
19 月	麦ごはん	○	メンチカツ バックソース 和風サラダ 油揚げのみそ汁	飲用牛乳,カットわかめ,油揚げ, かたくちいわし(煮干し), みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, サラダ油,上白糖,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,だいこん,ねぎ	658 kcal 21.6 g 21.4 g 2.3 g
20 火	ドッグパン	○	フランクフルトの ケチャップソース コールスローサラダ コンソメスープ	飲用牛乳,フランクフルト, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, 上白糖,エッグフリーマヨネーズ, じゃがいも,マカロニ	玉葱,トマト,キャベツ,にんじん, えだまめ,コーンホール,パセリ	618 kcal 26.2 g 20.6 g 2.3 g
21 水	みそラーメン	○	ぎょうざ 菜の花の香味あえ	豚モモ(脂肪なし),みそ(赤色辛み そ), 鶏ガラ,豚骨,飲用牛乳	中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油	キャベツ,ねぎ,にら,にんじん, コーンホール,きくらげ(乾),にんにく, しょうが,餃子,菜の花, りょくとうもやし	646 kcal 29.2 g 17.8 g 2.0 g
22 木	白ごはん	○	さわらの三味焼き ほうれん草のおひたし かき卵汁	飲用牛乳,さわら切り身, みそ(赤色辛みそ), かつお加工品(かつお節),たまご, 木綿豆腐	学校給食用精白米,白いりごま, 上白糖,サラダ油,じゃがいも, かたくり粉	ねぎ,しょうが,ほうれんそう, キャベツ,にんじん,えのきたけ	652 kcal 28.1 g 18.1 g 2.1 g
23 金	麦ごはん	○	肉じゃが ひじき入りおひたし オレンジ1/4	飲用牛乳,豚肩(脂肪なし),ひじき	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,しらたき,サラダ油, 上白糖,ごま(いり),ごま油	玉葱,にんじん,さやインゲン, ほうれんそう,コーンホール,オレンジ	661 kcal 21.2 g 13.9 g 2.1 g
26 月	麦ごはん	○	鮭の照り焼き 笹かまぼこと野菜の ごまみそあえ とん汁	飲用牛乳,鮭切り身,笹かまぼこ, みそ(赤色辛みそ),木綿豆腐, 豚モモ(脂肪なし), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 上白糖,サラダ油,白すりごま, 白いりごま,じゃがいも,板こんにゃく	キャベツ,こまつな,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ	660 kcal 28.4 g 19.7 g 2.3 g
27 火	コッペパン	○	いちごジャム ホワイトシチュー キャベツサラダ 河内晩柑	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), 白花豆ペースト,調理用牛乳, ボンレスハム	学校給食用パン小麦粉, いちごジャム,じゃがいも, 無塩バター,サラダ油,上白糖	にんじん,玉葱,ほうれんそう, キャベツ,コーンホール,パセリ, 河内晩柑	634 kcal 27.4 g 18.3 g 2.2 g
28 水	たけのこごはん	○	厚焼き卵 チキンと小松菜のあえもの 大根と麩のみそ汁	油揚げ,飲用牛乳,厚焼卵, ソフトチキン,木綿豆腐, かたくちいわし(煮干し), みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米,上白糖,ごま油, 白いりごま,焼きふ(板ふ),じゃがいも	たけのこ,にんじん,キャベツ, こまつな,コーンホール,だいこん, ねぎ	672 kcal 28.0 g 20.8 g 2.0 g
30 金	麦ごはん	○	タッチョリム もやしとほうれん草のナムル わかめスープ	飲料牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き), カットわかめ,なると,木綿豆腐, 鶏ガラ	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 三温糖,サラダ油,かたくり粉, 白いりごま,上白糖	こまつな,にんにく,りょくとうもやし, ほうれんそう,ねぎ	649 kcal 26.8 g 21.5 g 2.4 g



カルシウムの 吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべると
カルシウムの吸収率が高い食品です。
これは牛乳に含まれている乳糖やカ
ゼインという成分に、カルシウムの
吸収を促進する働きがあるためです。

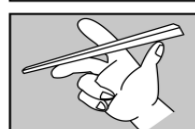


お箸、上手に持てるかな?

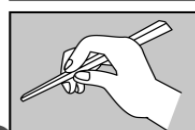
確認してみましょう。



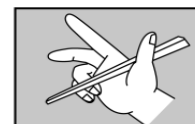
① 図のように3本の
指を出す練習をしまし
よう。



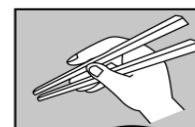
② まず、箸を1本持
ち、中指と人さし指の
間、人さし指と親指の
間を通して箸を置
きます。



③ 軽く指を曲げ握り
ます。これが上の箸の
持つ位置になります。



④ 下の箸の持ち方。
箸を1本親指ではさみ
ます。箸の先の方は薬
指のツメの上に置きます。
そのとき、薬指や小指
が離れるのに注意しま
しょう。



⑤ 下の箸を持ってい
る状態で上の箸を指の
間に通し、中指と人さ
し指を自然に曲げると
2本の箸を同時に持て
ます。これが正しい箸
の持ち方です。

