

日曜	のみのもの	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal) たん白しつ (g)	ひとことメモ
			ちく ちく 血や肉になる	ねつ ちから 熱や力の元になる	からだちよう ととの 体の調子を整える		
8	月	しぎょうしき・にゅうがくしき					
9	火	ドライカレー カリカリサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ワントン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン きゅうり ピーマン もやし キャベツ マッシュルーム きよみれん	589 21.7	12日 春野菜のそぼろ煮 たけのこ、ふき、のらぼう菜
10	水	むぎごはん さばのぶんかぼし ごまあえ はるのとんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ さとう あぶら こま じゃがいも	もやし にんじん はくさい ほうれんそう たけのこ キャベツ たまねぎ さやえんどう	622 27.8	などの春に旬を迎える野 菜、新じゃがなどが入った そぼろ煮です。
11	木	สปาゲティナポリタン はるキャベツとじゃこのサラダ きなこむしパン	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ とうにゅう	あぶら こむぎこ สปาゲティ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	609 26.2	たけのこは孟宗竹などの竹 の地下茎から出た若い茎を 食用にします。1旬(10日 間)ほどで大きくなることか ら、漢字では「筍」と書きま す。
12	金	きびいりごはん まめあじのわふうトレンジかけ もやしととうみょうのおひたし はるやさいのそぼろに	ぎゅうにゅう まめあじ いとけずり とり にく なまあげ	こめ きび でんぶん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	たまねぎ もやし にんじん とうみょう しょうが ふき たけのこ しいたけ のらぼう菜	600 26.3	す。 ふきはキク科の耐寒性に優 れた日本原産の植物で、春 の味覚として古くから親しま れています。
15	月	むぎごはん わふうたまごやき にくやさいいため さつまじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ にんにく もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	588 24.3	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
16	火	ごもくたけのごごはん いかにたつたあげ きりぼしだいこんいりおひたし すまじる	ぎゅうにゅう いか とり にく あぶらあげ かまぼこ とうふ	あぶら さとう こめ でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう しょうが きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい ねぎ	590 29.9	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
17	水	ハヤシライス コーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	こめ あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン もやし コーン キャベツ きゅうり ネーブル	589 22.9	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
18	木	きつねうどん さかなといものかりんとあげ そくせきづけ フルーツかんでん	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん あぶらあげ さめ	うどん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり みかん パイン もも	604 27.1	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
19	金	あかじごはん さかなのてりやき やさいのこんぶあえ しんじゃがのいために	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ ぶたにく なまあげ	こめ しらたき あぶら じゃがいも さとう	あかしそ しょうが こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	592 27.3	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
22	月	かじょうどうふどん ちゅうかふうわかめスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ はくさい ねぎ ピーマン いちご	588 26.1	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
23	火	くらざとうパン さかなのパーベキューソースかけ じゃがいもソテー ミネストラスープ	ぎゅうにゅう さめ ハム ベーコン ぶたにく	くらざとうパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ	589 26.2	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
24	水	むぎごはん おやこむし いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	599 27.3	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
25	木	ごもくあなかめめん あおりのりまめポテト くだもの	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいち あおりのり	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし なら きよみオレンジ	603 27.3	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
26	金	ごはん やきししゃも にびたし なまあげのカレーに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ なまあげ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	592 26.6	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。
29	月	しょうわのひ					
30	火	はいがあげパン ポークビーンズ やさいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいち	はいがパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー トマト さやいんげん コーン キャベツ きゅうり あかピーマン レモンがじゅう	615 26.5	のらぼう菜は東京都の西多 摩地方や埼玉県飯能市な どで多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。

※学校の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※サラダは加熱してあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、みなさんが安心して給食が食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食つくります!

# 4月給食だより

令和6年4月8日  
鷹南学園三鷹市立中原小学校



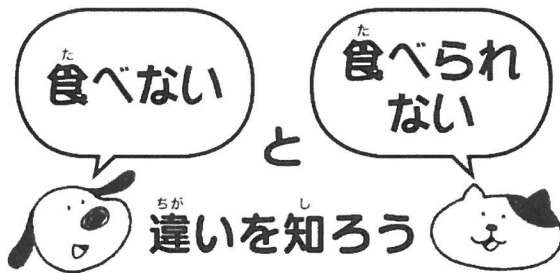
学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することにより、子どもの健康の保持増進、体位の向上を図っています。また、栄養補給だけでなく「生きた教材」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用され、食育を推進していく上での中心的な役割を担っています。



## 学校給食の目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### 食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

### 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギ-を引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物とみなされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。ご確認いただき、ご家庭でも給食の話題を取り上げていただけたら幸いです。

保護者の方へ ~ ご協力よろしく申し上げます ~

- ◆ テーブルクロスとハンカチやタオルのご用意をお願いします。
- ◆ 給食当番は週の終わりに白衣を持ち帰ります。当番が回ってきましたら、お手数ですが白衣を洗濯し、次の給食までに持たせていただきますようお願いいたします。

