



# 4月給食だより

赤の食品・・・血や肉、骨をつくる  
黄の食品・・・働く力や体温となる  
緑の食品・・・体の調子をことのえる

伊江村学校給食共同調理場 49-2201

※天候により材料や献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安全や衛生に配慮しながら、心を込めて、おいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



**保護者の方へ** 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。ご家庭で食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。

**4月の行事欠食予定**  
 8(月)両小幼、伊中1年:欠食(3学校始業式・中学校入学式)  
 9(水)両幼、両小1年:欠食(小学校入学式)  
 10(水)両幼:欠食(入園式)  
 26(金)伊江小:欠食(春の遠足)

献立	8	9	10	11	12
	牛乳 かやくごはん 豚キムチ炒め ししゃもの磯焼き くだもの	牛乳 麦ごはん ハンバーグのきのこあんかけ 大根のそぼろ煮 じゃがいもたまごのみそ汁	牛乳 コッペパン 魚のにんじんソース焼き キャベツのクリーム煮 くだもの	牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神漬 バナナブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ かつお節
赤	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 ししゃも 青のり	牛乳 卵 油あげ わかめ みそ ハンバーグ 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 パサ みそ	牛乳 鶏肉 豚レバー 白いんげん豆 ヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ かつお節
黄	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま ごま油	米 麦 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 マヨネーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ブルーベリージャム	沖繩そば サラダ油 紅芋
緑	ごぼう にんじん しいたけ あお豆 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ しめじ きくらげ りんご	長ねぎ 玉ねぎ えのき しめじ レモン果汁 しょうが にんにく 大根 にんじん こんにやく	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ パプリカ 紅甘夏	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ プルーン りんご 福神漬 バナナ みかん	ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし
献立	15	16	17	18	19
	牛乳 和風スパゲティ いわしのトマト煮 コールスロー	牛乳 五目ごはん 肉だんごのみそだれ 春雨と青菜炒め くだもの	牛乳 コッペパン 魚のオーロラソース焼き 白菜のレモンサラダ かぼちゃスープ	牛乳 麦ごはん イカスミぎょうざ パパイヤのたまごとし イナムドウチ	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 しらたきの中華サラダ くだもの
赤	牛乳 豚肉 いわし	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 肉だんご 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 パサ 脱脂粉乳	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ イカスミぎょうざ 卵	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ
黄	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ 三温糖	米 麦 三温糖 サラダ油 はるさめ ごま ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン コーンスターチ マヨネーズ 三温糖	米 麦 サラダ油	米 麦 ごま油 かたくり粉 サラダ油 ごま 三温糖
緑	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きくらげ しいたけ 小松菜 トマト キャベツ レッドキャベツ きゅうり コーン	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ あお豆 にんにく しょうが 玉ねぎ 肉だんご 小松菜 清見オレンジ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ パプリカ にんじん 白菜 きゅうり 小松菜 コーン レモン果汁	しいたけ たけのこ こんにやく パパイヤ 玉ねぎ にんじん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ きくらげ 玉ねぎ グリンピース しらたき もやし 小松菜 コーン シークワーサー果汁 日向夏
献立	22	23	24	25	26
	牛乳 麦ごはん アーサとしらすのたまご焼き 炒り鶏 納豆みそ くだもの	牛乳 麦ごはん グルクンのもずくあんかけ ウカライリチー 冬瓜のみそ汁	牛乳 コッペパン チリコンカン ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 さつまいもおこわ さばのカレー焼き 野菜炒め	牛乳 みそ煮込みうどん れんこん入りつくね もやしの磯香あえ くだもの
赤	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 アーサ チリメン 豚肉 ひきわり納豆 みそ かつお節	牛乳 わかめ みそ グルクン もずく 豚肉 おから かまぼこ 豆乳	牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳 豚肉 豚レバー 大豆 金時豆 ツナ	牛乳 鶏肉 油あげ さば ツナ あつあげ	牛乳 豚肉 油あげ みそ つくね かつお節 のり
黄	米 麦 三温糖 サラダ油 かたくり粉	米 麦 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 三温糖	パン じゃがいも コーンスターチ 三温糖 サラダ油	米 もち米 麦 さつまいも サラダ油	うどん 三温糖 サラダ油 ごま ごま油
緑	大根 ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにやく しいたけ いんげん 玉ねぎ しょうが ねぎ 清見オレンジ	冬瓜 えのき 白菜 にんじん バイン 玉ねぎ もやし にら しいたけ	玉ねぎ コーン パセリ にんにく にんじん ピーマン 白菜 大根 ブロッコリー	にんじん しいたけ あお豆 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	にんじん 玉ねぎ きゅうり しいたけ きくらげ れんこん もやし 白菜 しめじ 小松菜 バナナ

献立	29	30
	昭和の日	
	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) 大根のすまし汁 くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 かまぼこ 揚げ わかめ
	米 麦 三温糖 サラダ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ こんにやく 小松菜 大根 ミネオラオレンジ

### 給食ってどんな食事?

給食は、日本の子どもたちが普段食べている食事を調査した結果から、不足しがちな栄養素を補えるように、栄養価の基準が定められています。うちでも、次にあげる栄養素をとれるよう心がけていきましょう。



























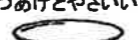



**積極的にとりたいた栄養素**

カルシウム(Ca)・・・牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、野菜に多く含まれています。

**量を控えたい栄養素**

食塩・・・給食では1食2.0gを目前に献立を立てています。調査によると、100%近くの子どもたちが食塩をとりすぎていました。今のうちから適量を身につけましょう。

# 4月給食配膳図

月	火	水	木	金
<p>*両小・幼、伊江中1年欠食 <b>8日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆かやくごはん ◆ししゃものいそやき</p> <p>◆ぶたキムチいため </p>	<p>*両小1年、両幼欠食 <b>9日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆だいこんのそぼろに</p> <p>◆むぎごはん ◆ハンバーグのきのこあんかけ</p> <p>◆じゃがいもとたまごのみそしる </p>	<p>*両幼欠食 <b>10日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆さかなのにんじんソースやき ◆キャベツのクリームに</p> <p>◆コッペパン </p>	<p><b>11日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆バナナブルーベリーヨーグルト</p> <p>◆ふくじんづけ ◆むぎごはん</p> <p>◆チキンカレー </p>	<p><b>12日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆おきなわそば ◆ウルクジアンダーギー ◆とうふチャンプルー</p>
<p><b>15日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆わふうスパゲティ ◆いわしのトマトに</p> <p>◆コールスロー </p>	<p><b>16日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆ごもごごはん ◆にくだんごのみそだれ</p> <p>◆はるさめとあおないため </p>	<p><b>17日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆さかなのオーロラソースやき ◆はくさいのレモンサラダ</p> <p>◆コッペパン </p>	<p><b>18日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆パイパイのたまごとし</p> <p>◆むぎごはん ◆イカスミギょうざ</p> <p>◆イナムドゥチ </p>	<p><b>19日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆しらたきのちゅうかサラダ</p> <p>◆むぎごはん ◆マーボーどうふ</p> <p>◆コッペパン </p>
<p><b>22日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆なっとうみそ ◆むぎごはん</p> <p>◆アーサとしらすのたまごやき </p>	<p><b>23日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆ウカライリチー</p> <p>◆むぎごはん ◆グルクンのもずくあんかけ</p> <p>◆とうがのみそしる </p>	<p><b>24日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆ツナサラダ</p> <p>◆チリコンカン ◆コーンポタージュ</p> <p>◆コッペパン </p>	<p><b>25日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆さつまいもおこわ ◆さばのカレーやき</p> <p>◆あつあげとやさしいため </p>	<p>*伊江小欠食 <b>26日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆みそにこみうどん ◆れんこんいりつくね ◆もやしのいそかあえ</p>
<p>昭和の日 <b>29日</b></p> <p>ほろしをかふる つゆをみじかく エプロンをきちんときる</p> <p>マスクをきちんとつける 手をきれいにあらう 使い捨てハンカチを2枚使う</p> 	<p><b>30日</b></p> <p>◆くだもの </p> <p>◆そばろどん(むぎごはん) ◆だいこんのすましじる</p>	<p>しょうき きもち 食器の気持ち</p> <p>しょうき 食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。</p> 