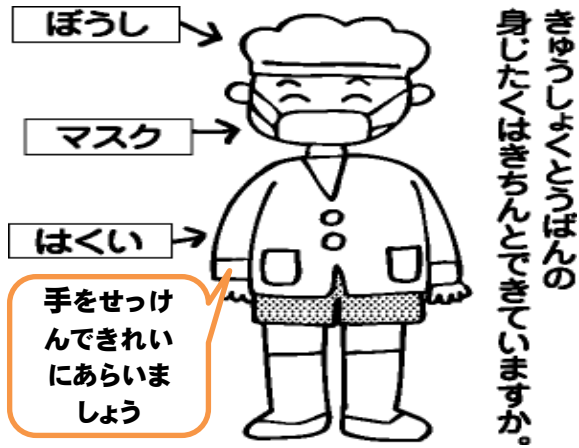


4月分 給食こんだてひょう

ご入学、ご進級おめでとうございます。始業式の日から給食がはじまります。お昼ごはんは、ランチルームに集合です。



4月8日(木)	4月9日(金)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月23日(金)
おやこどんぶり 牛乳 はるやさいのおひたし 小 613kcal 中高 721 kcal	カレーライス 牛乳 すのもの 小634kcal 中高756 kcal	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ マカロニサラダ ぶたじる 小 656kcal 中高 772 kcal	パン 牛乳 てづくりいちごジャム うめどりのフライ ジャーマンサラダ ヨーグルト 小 652kcal 中高767 kcal	チキンライス 牛乳 やさいスーフ 小603kcal 中高709kcal	たけのごはん 牛乳 さわらのみそやき はるやさいのあえもの かきたまじる 小632 kcal 中高 743 kcal
新学期がはじまります。最初の給食は、食べやすいメニューにしています。	春の食材「なのはな」を使った酢の物。カレーライスにも春の食材「きぬさや」を使っています。	給食で使っているわかめは、国産(三陸沖)わかめを使っていますが、この季節だけは、和歌山のわかめを使います。	てづくりイチゴジャムです。和歌山県の「うめどり」(えさ)にうめを混ぜて育てています。味付きごはんはどうか？	最近、白いごはんがすきな人がふえています。味付きごはんはどうか？	春の食材いっぱいの献立です。季節の献立は、これからたくさん紹介します

4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月16日(金)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月30日(金)
ごはん 牛乳 とりのからあげ マッシュポテト けんちんじる 小639kcal 中高763kcal	パン マーガリン 牛乳 しおやきそば ごまあえ 小 620cal 中高 729 kcal	ごはん 牛乳 サーモンフライ きりぼしだいこんのもの うどのすましじる 小 614kcal 中高 722kcal	ごはん 牛乳 とんかつ おひたし みそじる 小606kcal 中高 714kcal	パン 牛乳 マーガリン タンドリーチキン アスパラのサラダ はるきゃべつのスーフ 小635kcal 中高 747kcal	チョコチップパン 牛乳 ミートローフ ゆできゃべつ わかめスーフ 小604kcal 中高 710kcal	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ すましじる 小622kcal 中高 732kcal	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ちぐさむし わかたけじる かしわもち 小650kcal 中高 765kcal
中学・高等部の1年生は、給食がはじまります。本校の給食は野菜たっぷり給食です。きれいなものが少なくなるといいですね。	あっさり味の「しおやきそば」です。麺類のときは、いつもより少し小さいパンにしています。	さくらの花びら、うど、きぬさやを使って「春のすましじる」を紹介し、「目で見て、食べる」を体験してほしいと思います。	小学部1年生の給食がスタートします。おにいさんおねえさんたちとランチルームで楽しく食べてください。	外国の料理も紹介しています。インドの代表的な料理「タンドリーチキン」です。隠し味にヨーグルトを使っています。	給食のパンは、コッペパンだけでなくいろいろなパンがあります。お楽しみにね。	「豚肉のしょうがやき」は、いためもの料理の中が一番人気です。新ごぼうのサラダでしっかりかんで食べましょう。	5月6日は、子どもの日です。少し早いですが、「こどもの日」の献立です。

食材購入等の都合により献立を変更することもあります
 学校給食は、子どもたちが栄養のバランスのとれた食事を先生や友だちと一緒に食べながら、心と身体の健康、体位の向上を図ろうとするものです。本年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解ご協力をお願いします。

みんなでたのしくたべよう

今月は、春を感じながら食べてほしいと思います。食事は、楽しく食べた方がおいしいし、心の栄養にもなります。毎月3週目は、和歌山県の食材を紹介していきたいと思っています。



(ちょうりいん)
 おおいわ・きたむら・みなみ
 (えいようきょうゆ)
 むらかみ
 4人で、給食をつくりまします。

給食を残さず食べて下さい。おいしく作るようにがんばります。お肉ばかり食べないで、野菜もたべてください。