きゅうしょくだより

4月

平成30年4月6日
港区立青南小学校
校長 関 幸治
栄養士 大塚 綾子

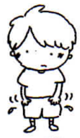
4月から新しい学年での生活が始まりました。新しい生活にわくわくしている人もいると思います。すききらいせずにいろいろなものをしっかり食べて、毎日元気に楽しく過ごしましょう♪

4月の給食目標

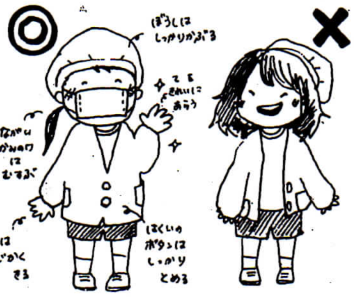
給食準備の仕方を身につけよう

給食準備のポイント☆

○

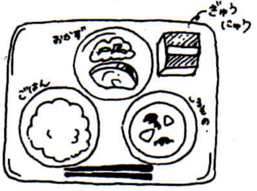


✕ 手はハンカチでふきましょう。


◎
ぼうしはしっかりかぶる
てをきれいにあらう
ながいかみの毛はむすぶ
つめはみじかくきる
はくいのボタンはしっかりとめる
✕

給食当番のみじたくチェック☑

ごはんは左がわに。おぼんの上にしっかりのせてあげよう！


おかず
ぎゅうにゅう
ごはん
しるもの

はいぜんのしかた

青南小の給食について！

〜こんなことを心がけています〜

手づくりのものを！

給食ではデザートのゼリーやカレーのルーも全て手づくり♪
だしも、和だしは削り節やこんぶから、洋だしや中華だしは鶏ガラからとっています。

旬のものを！

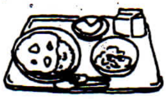
各月のこんだてには季節の食材をたくさん取り入れるようにしています。
今月はたけのこごはんやアスパラサラダに注目★

くだものも季節のもの！

ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度の給食は、栄養士1名と給食主事8名でつくっていきます。
安全でおいしい給食を目指していきますので、どうぞよろしくお願いします。

学校ホームページで毎日の給食や調理室の様子を紹介しています！

その日の献立についての一口メモや…



なかなか見ることのできない調理の様子も♪

青南小学校 今日の給食 🔍検索

よかったらごらんください。
携帯電話からでも見られます。

4月 こんだてひょう

平成30年4月6日 港区立 青南小学校

日	こんだてめい	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
9 月	ごはん	○		米			581 kcal	
	サケのしお焼き		サケ			塩	31.0 g	
	小松菜のおひたし		かつお節		小松菜 にんじん 白菜 モヤシ	醤油	15.8 g	
	とん汁		ぶた肉 みそ 豆腐	油 じゃがいも コンニャク	ゴボウ にんじん 大根 長ねぎ	だし削り	2.3 g	
10 火	とりそぼろどん	○	とりひき肉 みそ のり	米 油 さとう	にんじん 玉ねぎ しょうが 万能ねぎ	だし削り 酒 みりん	626 kcal	
	こんさいのうま煮		焼き竹輪	コンニャク じゃがいも 油 さとう	にんじん ゴボウ たけのこ 大根 いんげん	だし削り みりん 塩 醤油	25.2 g	
	*くだもの				くだもの		14.8 g	
							1.9 g	
11 水	チキンライス	○	とり肉	米 油	コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトペースト グリンピース	塩 パプリカ粉 白ワイン コショウ ケチャップ	605 kcal	
							19.2 g	
	ジャーマンポテト		ベーコン	油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 コショウ	16.6 g	
	ジュリエンヌスープ				にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ	塩 ベイリーフ 鶏ガラ コショウ	2.9 g	
12 木	カレーライス	○	ぶた肉	米 油 じゃがいも 小麦粉	ニンニク しょうが にんじん 玉ねぎ マンゴチャツネ いんげん	赤ワイン カレー粉 塩 ベイリーフ ケチャップ ウスターソース 醤油 鶏ガラ	701 kcal	1年生 給食開始
							18.6 g	
	ブロッコリーのサラダ			油	にんじん ブロッコリー キュウリ 玉ねぎ	酢 塩 コショウ	21.0 g	
	*ぶどうゼリー		寒天	さとう	グレープジュース ブドウ缶	白ワイン	2.5 g	
13 金	スパゲッティミートソース	○	ぶたひき肉	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ グリンピース	塩 赤ワイン コショウ ナツメグ ベイリーフ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	638 kcal	
							23.5 g	
	キャベツとコーンのサラダ			油	にんじん キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ	酢 塩 コショウ	19.9 g	
	*くだもの				くだもの		2.4 g	
16 月	たけのこごはん	○	油揚げ	米	たけのこ	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん 薄口醤油 だし削り	648 kcal	
	サワラの西京焼き		サワラ 西京味噌			酒 みりん	28.7 g	
	白菜のゆかりあえ				白菜 小松菜 にんじん ゆかり	薄口醤油	16.6 g	
	じゃがいものそぼろ煮		とりひき肉	油 じゃがいも さとう かたくり粉	玉ねぎ	だし削り 酒 醤油	2.9 g	
17 火	チャーハン	○	ぶた肉 たまご	米 ラード 油 さとう	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース	酒 塩 醤油 コショウ 酢	628 kcal	
	ワンタンのパリパリサラダ			油 ゴマ油 ワンタンの皮 揚げ油	にんじん キャベツ キュウリ	酢 塩 醤油 ラー油	22.6 g	
	ワカメスープ		わかめ	白ゴマ ゴマ油	しょうが たけのこ キャベツ 長ねぎ	鶏ガラ 塩 コショウ 醤油	21.6 g	
							2.8 g	
18 水	ホットドッグ	○	ウインナー	コッペパン マーガリン	キャベツ	洋辛子 ケチャップ ウスターソース	673 kcal	
	ビーンズチャウダー		牛乳 ベーコン ヒヨコ豆 白インゲン豆 ウズラ豆	油 じゃがいも 小麦粉 バター	セロリ にんじん 玉ねぎ しょうが パセリ	コショウ 鶏ガラ ベイリーフ 塩	21.9 g	
	*くだもの				くだもの		31.3 g	
							3.2 g	

食材等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。　＊＝デザート

日	こんだてめい	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
19 木	ごはん	○		米			633 kcal	
	ハンバーグきのこソース		ぶたひき肉 豆腐 たまご 牛乳	パン粉 さとう かたくり粉	玉ねぎ しょうが しめじ えのき しいたけ	塩 コショウ 醤油 みりん	28.1 g	
	キャベツのおひたし				小松菜 にんじん キャベツ	醤油	19.6 g	
	豆腐とワカメのみそ汁		みそ 豆腐 わかめ		長ねぎ	だし削り	2.3 g	
20 金	むぎごはん	○		米 押麦			616 kcal	
	ぎせい豆腐		とりひき肉 豆腐 たまご	油 さとう かたくり粉	にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが	塩 醤油 みりん	25.6 g	
	モヤシのゴマ酢あえ			さとう 白ゴマ	小松菜 にんじん モヤシ	酢 醤油 塩	20.2 g	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ	だし削り	2.2 g	
23 月	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン マーガリン	ニンニク パセリ		634 kcal	
	トマトシチュー		ぶた肉	油 じゃがいも さとう 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 トマトジュース トマトピューレ	赤ワイン 鶏ガラ 塩 コショウ ベイリーフ	21.5 g	
	アスパラサラダ			油	アスパラガス にんじん キュウリ キャベツ 玉ねぎ	酢 塩 コショウ	27.6 g	
	*くだもの				くだもの		3.2 g	
24 火	ごはん	○		米			562 kcal	
	メカジキの照り焼き		メカジキ	さとう かたくり粉	しょうが	醤油 酒 みりん	27.6 g	
	ホウレン草のゴマあえ			さとう 白ゴマ	ホウレン草 白菜 モヤシ	醤油	16.0 g	
	かき玉汁		たまご	かたくり粉	にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ	だし昆布 だし削り 塩 醤油 酒	2.4 g	
25 水	とり肉うどん	○	とり肉 油揚げ	うどん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	みりん 塩 醤油 だし だし昆布	588 kcal	
	白菜のからしあえ		かつお節		小松菜 にんじん モヤシ 白菜	洋辛子 醤油	19.5 g	
	*だいがくいも			揚げ油 さつまいも さとう 水飴 黒ゴマ		醤油 酢	17.1 g	
							3.0 g	
26 木	エビクリームソースライス	○	とり肉 牛乳 生クリーム エビ	米 油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	サフラン 白ワイン 塩 コショウ ベイリーフ 鶏ガラ	736 kcal	
							26.0 g	
	ビーンズサラダ		白インゲン豆 ヒヨコ豆 ウズラ豆	油	にんじん コーン キュウリ	酢 塩 コショウ ガーリックパウダー	24.0 g	
	*りんごゼリー		寒天	さとう	アップルジュース りんご缶		2.5 g	
27 金	ごはん	○		米			585 kcal	
	イカとシシャモの香味揚げ		イカ ししゃも(オス)	揚げ油 かたくり粉	しょうが	醤油 酒 粉山椒	24.2 g	
	モヤシとキュウリのいそあえ		のり		キュウリ にんじん モヤシ	醤油	19.2 g	
	油揚げと小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 長ねぎ	だし削り	2.2 g	

きゅうしょくについての
しつもん・かんそう・リクエストが
ある人は『きゅうしょくポスト』におてがみをください♪

サンプルケースのところにあります！