

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 大家綾子

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!



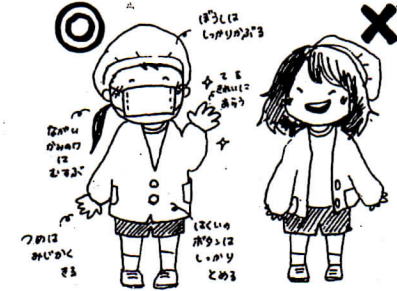
4月の給食目標
給食準備の仕方を身につけよう!



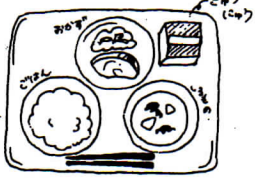
給食準備のポイント☆



手はハンカチでふきましょう。



ごはんは左がわに。おぼんの上にしかりのせてあげよう!



給食当番のみじたくチェック☆

はいでんのしかた

青南小の給食についてP4:

～こんなことを心がけています～

手づくりのもの!

旬のもの!

給食ではデザートゼリーやカレーのルーも全て手作り!
だしも、和だしは前日朝
こんぶから、洋だしも中華
は鶏ガラからとります。

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。



今日は「たけのこ」
や「アスパラガス」に
注目☆



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名でつくっています。
安全でおいしい給食を目指してい
ますので、どうぞよろしくお願ひします。



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!

今日の献立についてのメモ

調理の様子も!

青南小学校 今日の給食

よみながらごらんください。

携帯電話からも見れます。

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 サゲのしお焼き 小松菜のおひだし とん汁		サゲ				581 kcal 31.0 g	
10月	とりそぼろどん こんさいのうま煮 *くだもの		とり肉	米	こんにゃく	しょうが	626 kcal 25.2 g 14.8 g 1.9 g	
11月	チキンライス ジャーマンポテト ジュリエンスープ		とり肉	米	コーン	玉ねぎ	605 kcal 19.2 g 18.6 g 2.9 g	
12月	カレーライス ブロッコリーのサラダ *ぶどうゼリー		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	701 kcal 18.6 g 21.0 g 2.5 g	1年 始 ま り ま す
13月	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ *くだもの		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	638 kcal 23.5 g 19.9 g 2.4 g	
16月	たけのこごはん サワラの西京焼き 白菜のゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮		油揚げ	米	たけのこ		648 kcal 28.7 g 18.6 g 2.9 g	
17月	チャーハン ワンタンのパリパリサラダ ワカメスープ		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	628 kcal 22.6 g 21.6 g 2.8 g	
18月	ホットドッグ ピーンズチャウダー *くだもの		ウィンナー	コーン	キャベツ		673 kcal 21.9 g 31.3 g 3.2 g	

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月	ごはん ハンバーグきのこソース キャベツのおひだし 豆腐とワカメのみそ汁		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	633 kcal 28.1 g 19.6 g 2.3 g	
20月	むぎごはん ぎせい豆腐 モヤシのゴマ酢あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	616 kcal 25.6 g 20.2 g 2.2 g	
23月	ガーリックフランス トマトシチュー アスパラサラダ *くだもの		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	634 kcal 21.5 g 27.6 g 3.2 g	
24月	ごはん メカジキの照り焼き ホウレン草のゴマあえ かき玉汁		メカジキ	米	こんにゃく	しょうが	562 kcal 27.6 g 16.0 g 2.4 g	
25月	とり肉うどん 白菜のからしあえ *だいがいも		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	568 kcal 19.5 g 17.1 g 3.0 g	
26月	エビクリームソースライス ピーンズサラダ *りんごゼリー		とりにく	米	こんにゃく	しょうが	736 kcal 26.0 g 24.0 g 2.5 g	
27月	ごはん イカとじゃまの香味揚げ モヤシとキュウリのいそあえ 油揚げと小松菜のみそ汁		イカ	米	こんにゃく	しょうが	585 kcal 24.2 g 19.2 g 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
ある人は「きゅうしょくポスト」におてがみください!

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