



	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)
	20日(金)	19日(木)	26日(木)	27日(金)	24日(火)
献立	御飯 チンジャオロウス さつまいもスティック きゃべつと揚げのみそ汁 果物(いちご)	御飯 豚肉のみそ焼き ほうれんそうとえのきの ごま和え だいこんとわかめのすまし汁 果物(オレンジ)	パン(イエローロール) 照り焼きチキン ごぼうのサラダ(マヨドレ) きゃべつとコーンの コンソメスープ ヨーグルト	チキンカレーピラフ わかめとキュウリの 和風サラダ 春野菜とウインナーの コンソメスープ ミルクプリン	御飯 さばのみそ煮 ほうれん草とベーコンの サラダ とうふとにらの中華スープ 果物(バナナ)
材料	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん ピーマン 牛肉 もも肉 日本酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ だし キャベツ 油揚げ いちご おみそ汁の みそが1種類 になりました。	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 日本酒 こいくちしょうゆ すりみそ ほうれんそう えのきたけ いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 かつお・昆布だし 糸花鰹 だいこん 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ オレンジ	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 日本酒 上白糖 ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ コーン缶 ソファール ヨーグルト	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素KKコンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター カットわかめ きゅうり こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 ごま油 味の素KKコンソメ 水 食塩 ウインナーソーセージ たまねぎ キャベツ 寒天ミルクプリンの素 牛乳 フルーツソース(ストロベリー)	精白米 さば しょうが すりみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし だいこん ほうれんそう ベーコン にんじん 穀物酢 サラダ油 食塩 三温糖 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ にら 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ バナナ

☆地元野菜
(普賢寺
ふれあいの駅)
精白米
すりみそ
(一休みそ)
えんどう豆

給食レシピ
置いています!
(1F 正面玄
関横トイレ前)
希望のメニュー
があれば
栄養士までお気軽に
お声かけく
ださい

毎日食べよう!
牛乳、ヨーグルト

お楽しみ給食
「子どもの日」

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
	25日(水)	23日(月)	31日(火)		30日(月)
献立	スパゲッティナポリタン キャベツのツナマヨサラダ (マヨドレ) えんどう豆と新玉ねぎの ポタージュ カルシウムウエハース	御飯 あじの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 豆腐と新たまねぎのみそ汁 果物(オレンジ)	御飯 鶏肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) ベーコンとアスパラの野菜炒め 新玉ねぎとわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	レーズンパン さわらのカレームニエル (片栗粉) キャベツのコールスロー (マヨドレ) だいこんとベーコンのスープ 果物(いちご)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 キャベツとハムのサラダ (マヨドレ) 豆腐とえのきの味噌汁 普・粗・小魚ぼんせん 押し・ べ;まんまるソフトせんべい
材料	スパゲッティ ウインナーソーセージ たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう キャベツ ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ えんどう豆 たまねぎ 味の素KKコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 水 上新粉 バナノウエハース	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ ひじき 竹輪 にんじん ピーマン 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ だし 豆腐(絹ごし) たまねぎ ねぎ オレンジ	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま きゅうり サラダ油 にんじん コーン缶 ベーコン グリーンアスパラガス コーン缶 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ だし たまねぎ 油揚げ カットわかめ オレンジ	NEGレーズンソフト40g×1ヶ さわら 食塩 こしょう 片栗粉 カレー粉 サラダ油 ブロッコリー キャベツ にんじん コーン缶 レモン果汁 日清 マヨドレ 豆乳(調整豆乳) はちみつ 味の素KKコンソメ 食塩 水 だいこん たまねぎ ベーコン いちご	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 日本酒 こいくちしょうゆ 食塩 キャベツ ローズハム コーン缶 日清 マヨドレ すりみそ だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ カットわかめ 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい

<給食室から>
新年度が始まり一カ月。
最初は戸惑っていたこどもさんも、お友達や先生、お部屋にも慣れて、いつもどおり食べられている姿がみられます。新しいお友達は、少しずつ、一品ずつ慣れていきましよう。

<食育の取組①
「地場野菜の利用」>
給食では、京田辺市で栽培された米、季節の野菜、みそを「普賢寺ふれあいの駅」さんより、月に数回納品してもらっています。
生の野菜を直に触れられるように、クラスでお野菜を回覧しています。
今月の旬のお野菜は、「えんどう豆」です。さやつき回覧しますので、さやの中を開けてみてくださいね。地場野菜は新鮮で、旬のものなので栄養価も高く、おいしいです。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	364Kcal	タンパク質	15.2g	脂質	11.1g	カルシウム	108mg	鉄	1.6mg	ビタミンA	133 μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	36mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2g		