



2023ねん4がっ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>ご入園 ご進級 おめでとうございます</p> <p>あたたかい日が続く、春らしくなってきました。新しいお友達や環境の変化に、子どもたちは期待に胸をふくらませていることと思います。元気いっぱいの子どもの姿をパワーに、給食が“食”への興味関心を高めるきっかけに、そしてこころとからだの成長のお手伝いになるように努めます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。</p>			<p>★はし・スプーン・コップなど必要なものはそろえておきましょう</p> <p>★家に持ち帰ったはしやはし入れ、コップ、水筒(特にパッキン)などは毎日きれいに洗って次の日にそなえましょう</p>	<p>しぎょうしき</p> <p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>アンパンマンジュース</p> <p>サンドイッチ</p>	<p>にゅうえんしき</p>
10	11	12	13	14	15
<p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>ごぜんほいく</p> <p>りんごゼリー</p> <p>あじごはん</p>	<p>ごぜんほいく</p> <p>なつみ</p> <p>やきそば</p>	<p>ごぜんほいく</p> <p>でこぼん</p> <p>カレーライス</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>あずかりほいく</p>	<p>☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です</p> <p>☆緑色の字のメニューはおやつです</p> <p>☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります</p> <p>ご了承ください</p>
17	18	19	20	21	22
<p>いちご</p> <p>ちんげんさいのおひたし</p> <p>ぶたにくのいために</p> <p>わかめごはん</p>	<p>ももゼリー</p> <p>おりなのごまあえ</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>しんじゃがと</p> <p>はるやさいのみそじる</p> <p>ごはん</p>	<p>きよみ</p> <p>アスパラの</p> <p>ごまマヨサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>カラマンダリン</p> <p>はるきゃべつのごまあえ</p> <p>うのはなどん</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>でこぼん</p> <p>はるかぶのおかかサラダ</p> <p>とりにくとわかめのうどん</p>	<p>あさごはんを習慣に!</p> <p>朝ごはんは1日の始まりや、幼少期にとって成長に欠かせない大切なエネルギー源。からだを目覚めさせたり、生活のリズムを整える役割があります</p>
24	25	26	27	28	29
<p>チーズ</p> <p>みかんかん</p> <p>しんたまねぎのりおかかサラダ</p> <p>かんとうに</p> <p>ゆかりごはん</p>	<p>たんじょうかい</p> <p>おたのしみおやつ</p> <p>いちご</p> <p>ぶたにくと</p> <p>アスパラのごまソース</p> <p>はるきゃべつと</p> <p>あつあげのみそじる</p> <p>はるのかおりごはん</p>	<p>みかんのミニゼリー</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>あじフライ</p> <p>こんさいるいの</p> <p>ごもくみそじる</p> <p>ごはん</p>	<p>いちご</p> <p>しんごぼうのわふうサラダ</p> <p>ハッシュドビーフ</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>きよみ</p> <p>しんじゃがと</p> <p>チーズのサラダ</p> <p>とりにくと</p> <p>はるやさいのスープ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>しょうわのひ</p>

給食について

いろいろな味を覚えてもらうために、さまざまな食材を取り入れています。また、からだにやさしい食材を使用して、安心・安全でおいしく！をモットーに、給食が喜びや幸せといったこころの豊かさにつながるよう以下のことを心がけています。

- ・できる限り食品添加物をさけた
- ・からだにやさしい食材を使用
- ・旬の食材を取り入れた
- ・季節感のある献立
- ・食の興味や味覚が育つよう
- ・食材の持ち味や
- ・だしを生かしたうす味での調理
- ・食欲がわくように彩りにも
- ・気をつけた和食中心の献立
- ・果物は国産で旬のものを使用
- ・食中毒を防止するため衛生管理の徹底



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	537	18.4	18	277	2.3	202	0.28	0.44	23	4.2	1.7

食材について ~こだわりの調味料の一部をご紹介します~

だし	素材の味をいかすように以下のように使いわけています 煮干しだし > みそ汁 かつお節やそうだ節、昆布などの混合だし > すまし汁や煮物など
さとう	調理によって以下のものを使いわけています きび砂糖 > 味にコクがありミネラルが多く含まれます てんさい糖 > 砂糖大根から作られからだを温める働きがあります
しお	沖縄の海水を使用して昔ながらの製法で作られたものを使用 現在の方法で作られている塩に比べてマグネシウム・カリウム・カルシウムといった栄養素が多く含まれ、まろやかで甘みがあります
す	有機栽培米のみを使用し、長期発酵・静置発酵の丁寧につくられたもの
しょうゆ	市内のみそ屋さんより仕入れており、熟成した赤みそからつくられたもの
みそ	しょうゆと同じところから仕入れており、昔ながらの製法でつくられたもの
さけ	市内の酒造会社で、米と米麴だけで昔ながらの製法でつくられたもの
みりん	もち米・米麴・本格焼酎のみを原料とし、長期間の醸造熟成されたもの
ソース・ケチャップ	有機野菜・果実を100%使用し、素材にこだわり丁寧につくられたもの
マヨネーズ	国産有精卵を使用し、素材にこだわってつくられたあっさりまろやかな味
あぶら	調理によって以下のものを使いわけています こめ油 > 揚げ物に使用 なたね油・オリーブ油・ごま油 > 献立により使いわけて使用