

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	火	ごはん 牛乳 オムライス&ハンバーグ ほうれん草のコンソメスープ ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・油・ゼリー・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・ほうれん草・人参・ ジュース	鶏肉・卵・ ハンバーグ(豚、鶏)・牛乳
3	水	ふりかけ ごはん 牛乳 カニクリームコロッケ スパゲティサラダ わかめと麩のみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・油・スパゲティ・ マヨネーズ・麩・餃子の皮	ミックスベジタブル・わかめ・人参・ 玉葱・コーン・ニンニク・ジュース	カニクリームコロッケ・ ハム・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ
4	木	めん 牛乳 卵と野菜たっぷりうどん 兵庫県産赤えいの唐揚げ パン缶	☆しらすとわかめのおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・油・米	玉葱・白菜・人参・しめじ・ほうれん草・ パン缶・わかめ	豚肉・卵・ あかえい(兵庫県より提供の 県産品) ・牛乳・しらす
5	金	ごはん 牛乳 焼肉 春雨の中華スープ ゼリー	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	米・油・春雨・ゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・人参・インゲン・黄ピーマン・ キャベツ・ほうれん草・コーン・ジュース	牛肉・牛乳・卵・ アイスクリーム
6	土	ごはん 牛乳 親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆フルーチェ ジュース	米	たまねぎ・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・リンゴ・黄桃缶・ ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ フルーチェ
8	月	ふりかけ ごはん 牛乳 くしきょうしき> エビカツ マカロニサラダ 卵のコンソメスープ	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・油・マカロニ・ マヨネーズ	キャベツ・ミックスベジタブル・人参・ 玉葱・キヌサヤ・みかん缶・パン缶・ 白桃缶	エビカツ・ハム・卵・牛乳・ ヨーグルト・ヤクルト
9	火	ごはん 牛乳 お祝いちらし寿司 花麩とわかめのおまし汁 いちごゼリー	☆オレンジケーキ ジュース	米・白ごま・油・花麩・ いちごゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、干 瓢、干ししいたけ)・たくあん・菜の花・ キヌサヤ・わかめ・玉葱・人参・マー レード・オレンジジュース・ジュース	さけ・卵・牛乳
10	水	赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・小麦粉・片栗粉・油・ 麩・バームクーヘン	カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ コーン・人参・ほうれん草・玉葱・ ジュース	小豆・鶏肉・味噌・牛乳
11	木	パン 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ	☆ぶどうゼリー ジュース	イエローロールパン・ 砂糖・片栗粉・ スパゲティ・マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参・コーン・パセリ・ ぶどうジュース・巨峰缶・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳・ゼラチン
12	金	ごはん 牛乳 カレーライス ミモザサラダ ももゼリー	☆ホットドッグ ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ ももゼリー・ロールパン	玉葱・人参・キャベツ・蓮根・枝豆・ ジュース	豚肉・卵・牛乳・ウインナー
13	土	めん 牛乳 焼そば ほうれん草と玉ねぎのコンソメスープ ゼリー	☆ミニとろ焼き ジュース	焼そば麺・油・ゼリー・ どらやき	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・ほうれん草・ジュース	豚肉・牛乳
15	月	めん 牛乳 ミートソース風スパゲティ れんこんサラダ ぶどうゼリー	☆白ロール ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ ぶどうゼリー・ ロールケーキ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・れんこん・ キャベツ・インゲン・人参・コーン・ ジュース	豚肉・大豆たんぱく・ シーチキン・牛乳
16	火	ごはん 牛乳 バーベキューチキン ポテトサラダ 卵のコンソメスープ	☆アメリカンドッグ ジュース	米・砂糖・油・じゃが芋・ マヨネーズ・ ホットケーキミックス	生姜・玉葱・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・ジュース	鶏肉・卵・牛乳・ウインナー
17	水	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 ちんげん菜と麩のみそ汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・麩・たい焼	キャベツ・玉葱・筍・ごぼう・インゲン・ 人参・黄ピーマン・ちんげん菜・ジュース	牛肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳
18	木	パン 牛乳 白身魚のフライ キャベツのサラダ カレー風味のポタージュスープ	☆オレンジゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・砂糖	キャベツ・キヌサヤ・人参・黄ピーマン・ 玉葱・ミックスベジタブル・ オレンジジュース・みかん缶	ほぎ・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
19	金	ごはん 牛乳 豚肉の味噌焼き 小松菜とえのきのごま和え けんちん汁	☆チーズとハムのサンドイッチ ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ こんにゃく・食パン・ マヨネーズ	小松菜・キャベツ・えのき・コーン・ 人参・大根・ごぼう・青葱・ジュース	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・ チーズ・ハム
20	土	ふりかけ ごはん 牛乳 肉コロッケ ウインナーとキャベツのソテー わかめと麩のみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・牛肉コロッケ・油・ 麩・バームクーヘン	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・人参・ ジュース	ウインナー・味噌・牛乳
22	月	ごはん 牛乳 ミンチカツ 春雨サラダ 菜の花と麩のみそ汁	☆焼ききなこドーナツ フルーツのせ ジュース	米・油・春雨・麩・ ホットケーキミックス・ 砂糖	わかめ・玉葱・人参・キヌサヤ・コーン・ 菜の花・フルーツカクテル・ジュース	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・ 味噌・牛乳・卵・きな粉
23	火	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン エビシューマイ パン缶	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	木くらげ・白菜・緑豆もやし・ ちんげん菜・コーン・人参・パン缶・ 菜めし	豚肉・かまぼこ・ エビシューマイ・牛乳・さけ
24	水	ごはん 牛乳 鱈のレモンしょうゆ焼き 切干大根とちくわの炒め煮 里芋とわかめのみそ汁	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・油・砂糖・さといも・ じゃが芋	レモン・切干大根・人参・インゲン・ わかめ・青葱・パセリ・ジュース	さわら・ちくわ・味噌・ 牛乳・チーズ
25	木	ごはん 牛乳 どんかつ 4種豆とブロッコリーのサラダ ほうれん草とえのきのみそ汁	☆りんごゼリー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン・ 人参・ほうれん草・えのき・ りんごジュース・リンゴ・ジュース	豚肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・味 噌・牛乳・ゼラチン
27	土	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆ワッフル ヤクルト	スパゲティ・油・ゼリー・ ワッフル	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・トマト・ ブロッコリー	豚肉・チキンナゲット・ 牛乳・ヤクルト
30	火	ふりかけ ごはん 牛乳 南瓜コロッケ キャベツとささみのサラダ 小松菜とうすまき麩のみそ汁	☆フルーツミックスゼリー ヤクルト	米・油・うすまき麩・砂糖	南瓜コロッケ・キャベツ・ごぼう・枝豆・ 赤ピーマン・小松菜・玉葱・人参・ ミックスフルーツジュース・ フルーツカクテル	鶏肉・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年



給食 だよい



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきました。
新しい環境に初めは緊張と不安でいっぱいだと思いますが、みんなが楽しく元気に
過ごせるよう、給食室ではおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。



早寝・早起き・朝ごはん

4月は新しい生活がスタートし、環境の変化で疲れやすくなる季節です。
1日の生活リズムを整え、健康的なからだ作りを心掛けましよう。

早寝すると…

睡眠は疲労を回復させ、
脳やからだを成長させる働きが
あります。成長ホルモンは、
眠っている間に活発に
分泌されるため、
しっかり睡眠時間
を取りましよう。



早起きすると…

朝の光を浴びると、脳を
目覚めさせる「セロトニン」が
分泌され、頭がすっきりします。
また、体内時計を
リセットして生活
リズムを整えて
くれます。



朝ごはんを食べると…

食べ物がからだの中に
入ると、頭が目覚めて脳が働く
エネルギー源になり、集中力が
高まります。
また、からだを
動かす原動力
になります。



お花見

むかしは、桜に春に山から下りてくる「田」
の神様が宿ると信じられ、春になって桜が咲
くと、「田の神様が帰ってきた」と考え、桜の
木のまわりに集まって、おもてなしをしたこ
とがお花見のはじまりといわれています。
今のお花見とは違い、豊作祈願や桜の咲き具
合でその年のお米のできを占って
いたといわれています。



たけのこ

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便
秘を改善してくれます。

カリウムを多く含み塩分の排出を促してくる
ので、高血圧を予防する効果があります。

切り口に出る白い粉は「チロシン」というアミノ
酸の一種で、脳を活性化し集中
力を高める効果があります。

たけのこごはんや
若竹煮などで
季節の味を
楽しみましよう。



※ 4月17日(水)の給食で提供します