

# 給食だより


## 4月

♡カレー、シチュー、鶏そぼろ丼の日は  
スプーンを忘れないようにしましょう。  
(★が印です)おかずもありますので、  
箸も忘れずにお願いします。  
♡(※)の日はご飯いりません。

	月	火	水	木	金	土
給食	 <p>ご入園・ご進級おめでとうございます。 様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味 が持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思 っていますので一年間よろしく願い致します。</p>					<p>1 午前・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉卵とじ</li> <li>フライドポテト</li> <li>ふりかけ和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>
おやつ						青りんごゼリー
給食	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー(★)</li> <li>ポークしゅうまい</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>果物</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭つけ焼き</li> <li>肉豆腐</li> <li>ほうれん草とんぶり和え</li> <li>果物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉コーンフ레이크焼き</li> <li>ピーマンソテー</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あじごまフライ</li> <li>大根と豚肉煮物</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>果物</li> <li>もずくスープ</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン(※)</li> <li>鶏手羽味噌焼き</li> <li>野菜スティック</li> <li>果物</li> </ul>	<p>8 午前・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ささみフライ</li> <li>高野豆腐煮物</li> <li>ほうれん草ナムル</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>
おやつ	フルーツポンチ	ミニメロンパン	りんご	クレープ	わかめご飯おにぎり	ドーナッツ
給食	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>金平ごぼう</li> <li>白菜おかか和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉味噌チーズ焼き</li> <li>じゃがいもカレー炒め</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>果物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かわいい竜田揚げ</li> <li>豚肉と春野菜の炒め物</li> <li>きゅうり酢の物</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼き風卵焼き</li> <li>ソーセージフライ</li> <li>ほうれん草なめたけ和え</li> <li>果物</li> <li>ワントンスープ</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉うどん(※)</li> <li>ごぼうかき揚げ</li> <li>水菜とシラスのサラダ</li> <li>果物</li> </ul>	<p>15 午前・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子</li> <li>肉じゃが</li> <li>ほうれん草ごま和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>
おやつ	手作りポテトチップス	ビスケットパン	フレンチトースト	肉まん	ミニワッフル	スティックシュー
給食	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉しょうがやき</li> <li>さつまいもマヨ焼き</li> <li>きゃべつごま和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かじき竜田揚げ</li> <li>じゃがいもそぼろ煮</li> <li>きざみレタス</li> <li>ミニトマト</li> <li>果物</li> <li>具だくさんみそ汁</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きゃべつバーグ</li> <li>人参とツナの金平</li> <li>もやしのナムル</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さばのつけ焼き</li> <li>ひき肉入り切干煮</li> <li>野菜納豆和え</li> <li>果物</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール(※)</li> <li>ワインナーとブロッコリーのシチュー(★)</li> <li>ポテトコロッケ</li> <li>焼きそば</li> <li>ゆでアスパラ</li> <li>果物</li> </ul>	<p>22 午前・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉照り焼き</li> <li>アスパラベーコン炒め</li> <li>キャベツ海苔和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>
おやつ	手作りホットケーキ	卵サンド	野菜チップス	フランクフルト	おいなりさん	ゼリー
給食	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉マーボー炒め</li> <li>蒸し餃子</li> <li>春雨サラダ</li> <li>果物</li> <li>スープ</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たらフライ</li> <li>厚揚げ煮物</li> <li>キャベツと卵のサラダ</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉風炒め</li> <li>ゆでブロッコリー</li> <li>かぼちゃチーズ焼き</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭こうじ漬焼き</li> <li>大根金平</li> <li>パンパンジー風サラダ</li> <li>果物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏そぼろ丼(※・★)</li> <li>ミニアメリカンドッグ</li> <li>アスパラとブロッコリーごま和え</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<p>29 昭和の日</p> 
おやつ	クリームパン	バナナ	手作り豆腐ドーナッツ	バターロールジャムサンド	フルーツヨーグルト	

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温を上げる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



### 季節の朝ごはんレシピ

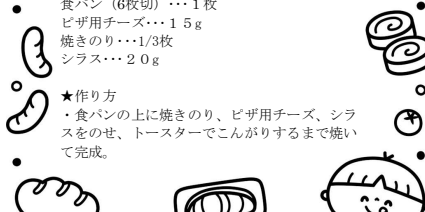
#### シラスとのりのチーズトースト

★材料 (1人分)

- 食パン (6枚切) ……1枚
- ピザ用チーズ…1.5g
- 焼きのり…1/3枚
- シラス…2.0g

★作り方


- 食パンの上に焼きのり、ピザ用チーズ、シラスをのせ、トースターでこんがりするまで焼いて完成。



### 旬の食材

#### シラス

シラスはもともとウナギやアユ、ニシンなどの白い稚魚の総称ですが、現在は一般的にカタクテイワシの稚魚がシラスとして販売されています。



地域により春と秋に旬がありますが、春のシラスは甘みがあり、生シラスや釜揚げシラスとして楽しめます。

