

月	火	水	木	金
<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> 4月の給食費について </div> <p>◎1年生 9回 2,628円</p> <p>◎2~6年生 14回 4,088円</p> <p>※口座振替日:5/31(金)</p>	<p>がつつへいきんえいようか 4月平均栄養価</p> <p>エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	10 ぎゅうにゆう ごはん がめに こまつなのおかかあえ あじつけのり	11 ぎゅうにゆう ごはん ちゅうかスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりのナムル	12 ぎゅうにゆう えんどうごはん じゃがいものみそしる きんぴらごぼう フレンチサラダ
		今日から新しい学年での給食がスタートします。今年度の給食も楽しみにしててくださいね。	豚肉の角煮風は、角切りにした肉を甘辛く味付けした料理です。隠し味に入れた酢とお味噌が美味しさの秘訣です。	今日「えんどうご飯」は、小学2年生が「さやむき」をしてくれた「えんどう豆」を使っています。
15 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる さわらのみそやき キャベツとささみのあまずあえ	16 ぎゅうにゆう コッペパン チンゲンサイのスープ リヨネーズポテト ブロッコリーのごまあえ	17 ぎゅうにゆう わかめごはん とうふのみそしる とりにくのくろみつに さくらゼリー	18 ぎゅうにゆう ミニコッペパン ミートスパゲティ しろみざかなのフライ パインアップル(シロップづけ)	19 ぎゅうにゆう もちむぎごはん とりどん ビーフンスープ きゅうりとわかめのすのもの
さかな へんに春と書いて「さわら」と読みます。春にたくさん収穫されるので昔から「春を告げる祝い魚」と言われています。	ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜です。日本には、明治の初めに西洋から入ってきました。	今日から1年生の給食が始まります。「入学おめでとう」の気持ちをこめて嬉しい「さくらゼリー」をつけています。	今日は人気メニューの「ミートスパゲティ」です。隠し味の「粉チーズ」が美味しさを引き立たせてくれます。	「ビーフン」は、お米をすりつぶして麺にしたものです。粘り気の少ない「インディカ米」を使用しています。
22 ぎゅうにゆう ごはん わかめスープ ホイコーロー はるまき	23 ぎゅうにゆう ごはん さけのしおやき じゃがいもとあつあげのうまに のりふりかけ	24 ぎゅうにゆう ごはん こまつなのすましじる とりにくのからあげ はるさめサラダ	25 ぎゅうにゆう バターパン ポトフ ぶたにくのケチャップいため かわちばんかん	26 ぎゅうにゆう たけのごはん キャベツのみそしる ポテトとおこめのささみカツ キャンディチーズ
にほん うみに 囲まれた島国で、昔から海藻がよく食べられてきました。「わかめ」にはお腹の調子を整える働きがあります。	「鮭」は、北海道や東北地方で多く水揚げされます。鮭の身の色は、食べているオキアミの色素が関係しているそうです。	小松菜は、江戸時代、小松川村という所で収穫されたことから「小松菜」と呼ばれるようになったそうです。	「河内晩柑」は見た目がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」とも言われています。甘くておいしいですよ。	今日は春に旬をむかえる「たけのこ」を使っています。給食で、春の訪れを感じてくださいね。
29 しょうわ ひ 昭和の日	30 ぎゅうにゆう むぎごはん カレー きゅうりとコーンのごまサラダ ヨーグルト	豚肉のケチャップ炒め (2人分) 材料 ・人参 20g ★塩、こしょう 少々 ・玉ねぎ 50g ★ケチャップ 16g ・セロリ 30g ★酒 2g ・豚肉 80g ★しょうゆ(薄) 2g ・オリーブ油 2g		作り方 ①人参は千切り、玉ねぎはくし切り、セロリは薄切りにする。 ②豚肉は、3センチ程度に切る。 ③鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を炒める。 ④人参、玉ねぎをしんなりするまで炒め、★の調味料で味付けをする。 ⑤セロリを加え炒めあわせる。全体がしんなりしたら完成。
	ヨーグルトの原料は、牛乳と乳製品です。ヨーグルトには免疫力を高めてくれる働きがあります。	※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。		