



にち 日 曜	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのほか				調味料 その他	ひとくちメモ	
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの	ちようみりょう			
9 (水)	むぎ ごはん	ハヤシライス こまつなとウインナーのソテー ヨーグルト	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ じゃがいも オリーブ なたねあぶら ハヤシルウ	7㄀ ｷｯﾌﾟ ｲﾝ ｸﾞﾗｯﾌﾟ ﾃﾞｼﾞﾀﾞｽﾞｰｽ ｸﾞｽﾀｰｽﾞ ｼｰ ｺｼﾔ ﺷﾔｰ	<p>【献立のねらい】 春を感じる料理(春が旬の食材)や、新しい学級に早く慣れるように、また楽しく会食できるように人気のあるメニューを取り入れています。</p> <p>【給食で食育】 「食育」とは、食べ物や食べること等を通して、健康や地域の文化や感謝の気持ちなど様々なことを学ぶことです。給食からもたくさんのお話を学びましょう。</p> <p>【4月18日は、よい歯の日】 よくかむことは、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防になり、歯と口を健康に保ちます。かみ応えのあるごぼうや「筍」を使っているため、かむことを意識して食べましょう。</p> <p>毎月19日は 「食育の日」 給食では毎月19日に、地域の産物について紹介していきます。今月はみやこ町でとれた「筍」です。筍の掘れたての筍は、えぐみが少なく、やわらかいのが特徴です。みやこ町は古くから筍の生産がさかんです。18日は筍ごはんであじ味いましょう。</p> <p>今月の地場産物予定 苧田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 筍 ねぎ はちみつ 小松菜 上毛町 木耳</p>
10 (木)	<p>♥ 入学式 ♥ 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。</p>								
11 (金)	ごはん	いわしのかぼすレモンに たかなのあぶらいため ちくぜんに	いわし とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たかなづけ	こんにやく たけのこ かぼす レモン	こめ ごま なたねあぶら	しょうゆ さけ みりん	
14 (月)	ワロフ パン	オムレツ キャベツとハムのマリネ クラムチャウダー	たまご チキンハム あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン オリーブ バター マヨネーズ なまクリーム	しょうゆ さけ みりん コンソメ	
15 (火)	むぎ ごはん	マーボー豆腐、 はるさめとやさいのさっぱりいため	ぶたにく 豆腐 あかだしみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん はるさめ	さけ しょうゆ とうばん しょうゆ す こしょう	
16 (水)	むぎ ごはん	さわらフライ くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる いっしょくのりつくだに	さわら あぶらあげ とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ のり	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ とうからし いりこだし	
17 (木)	むぎ ごはん	チキンカレー ごぼうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく りんご コーン ごぼう	たまねぎ にんにく りんご コーン ごぼう	こめ じゃがいも はちみつ ごま さとう	7㄀ ｷｯﾌﾟ ｲﾝ ｺｼﾔ ﺷﾔｰ ｼﾞｬｯﾌﾟ ﺳ	
18 (金)	たけのこ ごはん	【19日食育の日：筍】 さばごまみそに けんちんじる	とりにく さば あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ だいこん	こめ さとう なたねあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん こんぶだし かつおだし	
21 (月)	ミルク どうぶつ パン	ハンバーグトマトソース ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン でんぷん じゃがいも マカロニ	しょうゆ さけ みりん コンソメ 7㄀ ｷｯﾌﾟ ｲﾝ ｼﾞｬｯﾌﾟ ﺳ	
22 (火)	むぎ ごはん	みつばいりおやこどん こまつなのごまいため いっしょくごさかな	とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし こいわし	にんじん みつば こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし	
23 (水)	しそ ごはん	カレーうどん きんぴらごぼう	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう うどん ごま でんぷん	しょうゆ さけ みりん カレー こんぶだし かつおだし	
24 (木)	ごはん	いわしカリカリフライ ひじきのいために みだくさんみそしる	あぶらあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こいわし ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん キャベツ	こめ さとう なたねあぶら ごま	しょうゆ いりこだし	
25 (金)	むぎ ごはん	ぶたにくのキムチいため コーンシュマイ ピーンスープ	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし はくさい キムチ コーン きくらげ	こめ じゃがいも さとう ごま でんぷん ピーン	さけ しょうゆ ちゅうか スープ しょうゆ こしょう	
28 (月)	こめ パン	ペンネポロネーゼ キャベツとコーンのサラダ たくじょうイリアド レッソ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン マカロニ オリーブ ドレッシング	7㄀ ｷｯﾌﾟ ｸﾞﾗｯﾌﾟ ﺳ ｼﾞｬｯﾌﾟ ﺳ	
30 (水)	けんさん こむぎ しょくパン	おからコロケ ツナとごぼうのソテー ミネストローネ いちごジャム	おから ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう セロリー キャベツ	パン じゃがいも ジャム オリーブ ドレッシング ごま	しょうゆ さけ みりん コンソメ	

牛乳は毎日つきます。

※苧田町のホームページでも献立表を公開しています。

イラスト転載元：家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社)、食育フォーラム(健学社)

献立表内のイラストの転載・複製等はご遠慮ください。

きゅうしょく じかん す かた
～給食の時間の過ごし方～

①みんなで楽しくいただきます。



② おしゃべりに夢中になりすぎず、
しっかり食べよう。給食時間のお
しらせや放送を
聞きましょう。



③ 苦手なものでもまずはひとくち
チャレンジ!いろいろなものを食
べましょう。



④ 感謝の気持ちを込めて「ごちそう
さま」をしましょう。食器は、ていねい
に扱きましょう。

