



日曜	こんだてめい		ちやくくなるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
			1群 たんぱく質 2群 ミネラル	3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	5群 糖質 6群 脂質		
12金	フラワーロール		ポークシチュー はるキャベツのサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ もやし とうもろこし	パン あぶら じゃがいも ゼリー	635 22.8
15月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしほたけ とうもろこし みすな	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	617 29.9
16火	ツイストパン		ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なんと	しょうが たまねぎ にんじん セロリ パセリ もやし キャベツ ほうれんそう	パン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	615 27.3
17水	わかめごはん		とりにくのしおこうじからあげ じゃがいものカレーに きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース きよみオレンジ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	672 29.4
18木	バターロール		クリームスパゲティ だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム こなチーズ だいず	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ もやし こまつな	パン あぶら バター ごま スパゲティ	659 25.2
19金	たけのこおこわ		さけのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	たけのこ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや	こめ もちこめ あぶら かたくりこ こめこ じゃがいも	611 30.1
22月	ピビンバ		はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいず たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ ほうれんそう ほうろくにん ほうれんそう きりほたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ	609 28.3
23火	しょうゆラーメン		あげぎょうざ (2こ) きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく なんと わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ きよみオレンジ	ちゅうかめん あぶら	632 25.0
24水	ごはん		こまいフライ たまねぎのみそしる はるのきんぴら	ぎゅうにゅう こまい あぶらあげ とうふ くきわかめ みそ	たまねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく にんじん うど	こめ あぶら ばんこ さとう ごまあぶら ごま	615 22.4
25木	こどもパン		てづくりハンバーグ パンネのガーリックソテー たっぴりコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ にんにく	パン あぶら ばんこ じゃがいも パンネ オリーブオイル	672 26.8
26金	カレーライス		きりほたけいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほたけいこん もやし こまつな とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング あぶら	711 23.9
30火	ぶたそぼろどん		キャベツのみそしる てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ グリンピース りんごジュース	こめ さとう	631 23.9

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《12回》

今月の旬の食材 ◇たけのこ・春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・にんじん・うど・わかめ・きよみオレンジ◇

☆1年生も12日(金)から給食がはじまります。



双柳給食共同調理場の給食について



- ① 和風のだしは、粉末のものは使わず、毎回かつお節や煮干し、昆布などからとっています。
- ② 洋風のだしは、鶏ガラを約2時間煮込んでスープを作っています。
- ③ カレーやシチューなどは市販のルーを使わず、バターとサラダ油で小麦粉を炒めて作っています。
- ④ できる限り手作りするようになっています。ハンバーグ、ぎょうざ、カレーパン、ゼリーなど。
- ⑤ 飯能市でとれた大豆や野菜なども使っています。大豆、ねぎ、じゃがいも、まこもたけ、トマト、たまごなど。
- ⑥ 調理室の衛生管理を徹底し、調理員一丸となって、ていねいに心をこめて作っています。

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしているように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

登校前に 毎日朝ごはん



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



献立紹介

みずみずしくやわらかい、春キャベツや新玉ねぎをたくさん入れて、作ってみませんか？

「手作りワンタンスープ」

材料 (5人分)

ワンタンの皮	10枚	} A
豚ひき肉	60g	
しょうが	少々	
塩・こしょう	少々	
ごま油	少々	
にんじん	50g	
たまねぎ	80g	
もやし	50g	
キャベツ	100g	
ほうれんそう	30g	
なると	30g	
塩	2g (小さじ1/2弱)	
こしょう	少々	
しょうゆ	30g (小さじ5)	
ごま油	2g (小さじ1/2)	
鶏ガラスープ	約800~1000cc (カップ4~5杯)	



《作り方》

- ① しょうがはすりおろし、にんじん・キャベツは短冊切り、たまねぎはスライス、ほうれん草は約2cm、なるとは輪切りに切っておく。ほうれん草は下ゆでしておくとい。
- ② Aのワンタンの具の材料をよくまぜあわせ、皮でつむ。
- ③ ガラスープを煮立てて、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしの順に入れていく。
- ④ 野菜に火が通ったら、ワンタン、なるとを入れ、調味する。
- ⑤ 仕上げにほうれん草、ごま油を入れて、できあがり。

※ワンタンを入れた後は皮がやぶれないようにやさしくかきまぜます。