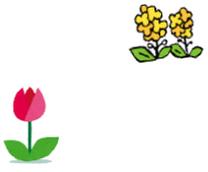




曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
		血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
10	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーマレードチキン	とりにく	しょうが	マーマレード さとう	
		チリコンカン	ぶたにく まめミックス	トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ	オリーブオイル	
		キャベツのスープ		キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ パセリ		
11	木	むぎごはん			こめ むぎ	よくかんで味わって食べよう！ よくかんで味わっておいしく食べてくれると作った人はうれしくなります。 よくかむと味がよくわかるね！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけフライ	さけ		パンこ こむぎこ あぶら	
		いっしょくようちゅうのうソース				
		だいこんサラダ		だいこん にんじん きゅうり	あおじそドレッシング	
		ふのみそしる	みそ にほし ふ	ねぎ ほうれんそう えのき		
12	金	ライむぎパン	スキムミルク		こむぎこ ライむぎ さとう あぶら	トマトは加熱した方が良い…？ トマトには「リコピン」という栄養が含まれています。 そのリコピンはトマトを加熱することで体の中に吸収されやすくなります！ デミグラスソースの中にもトマトがたくさん入っています！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	マッシュルーム トマト しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう	
		はなやさいソテー		カリフラワー ブロッコリー にんじん	オリーブオイル	
		★コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	パshallソース(にゅう) あぶら ポタージュのもと(にゅう)	
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	春が旬の魚を知ろう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ごぼうサラダ	だいす	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん とうがらし	わふうドレッシング ごま あぶら さとう	
		こまつなのみそしる	みそ にほし あぶらあげ	ねぎ こまつな えのき		
		みかんゼリー		みかん	さとう みずあめ	
16	火	むぎごはん			こめ むぎ	食器やおはしを置く位置を覚えよう！ ご飯は「左」汁物は「右」おはしは口に入る所が「左」を向くようにおきましょう。 みんなできているかな？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スマイルポテト			じゃがいも あぶら	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	しおドレッシング	
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく グリンピース	じゃがいも カレールウ あぶら	
17	水	まるパンスライス	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	入学・進級 お祝い給食 入学・進級 おめでとございます！ 皆さんがこの1年間で給食を通してどんな経験をされるのか、栄養士・調理員をはじめ、給食に関わる職員みんなでもとても楽しみにしています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しろみざかなのフライ	たら		パンこ こむぎこ あぶら こめこ	
		ノンエッグタルタルソース			卵卵ソース(たまごふしょう)	
		せんざりキャベツ		キャベツ	イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ セロリ トマト パセリ キャベツ にんにく にんじん	じゃがいも オリーブオイル さとう	
		おいわいクレープ	とうにゅう だいす	いちご	あぶら さとう こめこ みずあめ	
18	木	しょうゆラーメン	ぶたにく なた	メンマ にんじん もやし ねぎ コーン ほうれんそう	ちゃんぽんめん ラーメンスープ	今日のメニューはしょうゆラーメンです！ 皆さんは何味のラーメンが好きですか？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えびしゅうまい	えび たら ほたて	たまねぎ	さとう パンこ あぶら みずあめ こむぎこ かたくりこ	
		くらげサラダ	くらげ わかめ	レタス きゅうり	ちゅうがドレッシング	
		つるしさんこめこのカップケーキ	とうにゅう		こめこ さとう あぶら	
19	金	チーズパン	スキムミルク チーズ		こむぎこ あぶら さとう	オランダ料理「スタンポット」 今日のメニューは世界旅メニュー「オランダ」編です！ スタンポットはじゃがいも、にんじん、玉ねぎなどを煮込んでつぶしたオランダ風マッシュポテトのことです。 食べやすくアレンジしたのでたくさん食べてください！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ソーセージ	ぶたにく		かたくりこ さとう	
		★スタンポット	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも バター	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん もやし パセリ		
		りんごのタルト	とうにゅう だいすこ	りんご	こめこ さとう あぶら みずあめ	

曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
		血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
22月	さけとわかめのまぜごはん	さけ わかめ		こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご ぎょかいエキス		さとう あぶら	
	わふうサラダ		きゅうり レタス キャベツ	わふうドレッシング	
	なめこのみそしる	みそ にほし あぶらあげ	なめこ ねぎ ほうれんそう		
23火	むぎごはん			こめ むぎ	日本の「餃子」と「焼売」の違い  <p>野菜がたくさん入ってるよ！</p> <p>お肉がたくさん入ってるよ！</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげぎょうざ	とりにく だいず ひじき ぎょかいエキス	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ あぶら さとう	
	マーボー豆腐(仕切り皿)	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ にんじん	こまあぶら かたくりこ マーボー豆腐のもと	
	はるさめスープ		チンゲンサイ にんじん もやし	こま こまあぶら はるさめ	
24水	コッパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	食事のマナー 食事をするときは・・・ ・食器を持ってたべよう ・背すじをのばそう 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ソースやきそば	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら やきそばソース	
	えだまめフリッター	おきあみ	えだまめ	こむぎこ あぶら さとう こめこ かたくりこ	
	はくさいのコンソメスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
25木	むぎごはん			こめ むぎ	日本全国旅メニュー「愛媛県」編！ 今日のメニューは愛媛県の郷土料理の「いもたき」です。 里芋、油揚げ、鶏肉、こんにゃくなどの材料をだして煮る素朴な鍋料理です。 いもたき以外にも愛媛県を感じられるようなメニューにしました。 ぜひ探してみてください！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのこんぶしょうゆやき	さわら こんぶ するめいか	しょうが		
	スタミナいため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし	あぶら さとう	
	いもたき	とりにく あつあげ かつおぶし	にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	さといも さとう	
26金	きなこあげパン	きなこ		こむぎこ あぶら さとう	今日のスープのマカロニはアルファベットの形になっています！ アルファベットは全部で26文字！全部見つけられるかな？ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートボール	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが トマト	あぶら さとう パンこ	
	カラフルサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	サウザンアイランドドレッシング	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム フロッキー	アルファベットマカロニ	
29月	昭和の日				
30火	むぎごはん			こめ むぎ	なんて読む？ 鯖 ヒント：今日のメニューにあるよ！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ		さとう かたくりこ	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	
	★かきたまじる	かつおぶし たまご	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	かたくりこ	

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★料理ごとに使用材料を分類して表示していますが、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★上線の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
- ★献立の前の★マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

献立表 保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。
 また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。
 給食着を持ち帰った際は、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。
 なお、ほかのお子さんも使用することがありますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



4月の給食目標

決まりを守って
 楽しい給食の時間にしよう！

