



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1献立 - kcal) (タバ力質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
10	金	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 もやしのからし和え わかめ汁	牛乳 とうふ 塩わかめ ぶた肉もも角	きゅうり たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	609	703	750
13	月	米粉パン 牛乳 ブイヤベース マカロニサラダ	牛乳 さげ角切 えびい ベーコン ウィンナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン マカロニ・スパ ジャがいも オリーブ油 マヨネーズ	673	817	843
14	火	ごはん 牛乳 魚(あじ)のみそだれ キャベツの甘酢和え かきたま汁	牛乳 とうふ あじ しらす干し たまご みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま サラダ油	572	659	696
15	水	春の香りごはん 牛乳 煮びたし みそ汁(わらび入り)	牛乳 とうふ あぶらあげ しらす干し さつまあげ 若鶏むね肉 みそ	さやえんどう キャベツ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ふき わらび えのきたけ	あさひ米 強化米 上白糖 サラダ油	550	626	681
16	木	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 小魚アーモンド 黒豆きなこクリーム	牛乳 黒だいず とうふ しらす干し ぶた肉もも	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	パン でんぶん 上白糖 アーモンド ごま 黒豆きなこクリーム ごま油 サラダ油	674	805	824
17	金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 平井さんのいちご	牛乳 海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス 粉チーズ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし いちご	あさひ米 強化米 ジャがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレールウ	625	699	735
20	月	シンゴウ 新型コロナウイルス対応による休校 4月20日~5月6日までの予定						
21	火							
22	水							
23	木							
24	金							
27	月							
28	火							
30	木							

ぎょうじ た もの はなし ひと
4月の行事と食べ物のお話(おうちの人とよみましょう。)

◎都合により献立内容を変更することがあります。
 ※ 大字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。
 端境期(収穫するものがない時期)で、今月は少ないですが、
 真備町産の生たけのこが入荷の予定です。

**あつという間にみんなと
 同じくらいの背の高さに!!**

たけのこは、1日に10センチ以上時
 には、1m以上も伸びることがあります。
 「雨後の竹の子」といわれるように4月
 から5月に一齐に出できます。
 真備町のたけのこは、色白で柔らかい
 とお料理屋さんなどでの評価が高いです。
 給食でも真備町産の水煮をつかっていま
 すが、4月は、ほりたての生のたけのこ
 を米ぬかであく抜きして、「若竹煮」
 や「木の芽和え」で食べます。



ご入学おめでとうございます



小学部1年生の給食は、17日(金)からです。
 みなさんの大好きな「カレーライス」と「いち
 ご」がありますよ。
 毎日楽しみに登校できるよう、おいしい、う
 れしい、楽しい!
 給食を作りますね。



瀬戸内に春を告げる魚「さわら」

「さわら」は、魚へんに春と書いて「鱈」と読みます。瀬戸
 内海で多く捕れ、岡山のおすしには、酢じめにして入れます。
 昔は、たくさん捕れていましたが今は、瀬戸内海で捕れるも
 のは高級魚です。出世魚といって、幼魚から成魚になる間に
 名前が変わります。「さごし」→「(や)なぎ」→「さわら」
 地方によって呼び方は少しちがいます。
 入学、進級のお祝い給食「お赤飯」の
 日に照り焼きで食べます。

