


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日					
<p>☆献立について</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 入学・進級をお祝いし、春を感じる献立を取り入れました。(さくらごはん・めばるの野菜あんかけ・すまし汁・黒みつゼリー) ○ 今月の「食育の日」の献立は、主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養のバランスがよくなることと旬の食材を取り入れるよさをお知らせします ○ 国際理解の献立として、オリンピック発祥の地アテネのギリシャ料理を取り入れました。(はいが食パン・はちみつ・ムサカ・ファソラダ・牛乳) ○ 郷土料理の献立として横浜市の郷土料理を取り入れました。(麦ごはん・蒸しシュウマイ・サンマーめん・トールーフア) ○ 食物繊維を補うために、はいがごはんを取り入れました。 ○ 鉄を補うためにあさりと新わかめをとりいれました。 								<p>10</p> <p>新しいお友達と楽しく給食を食べる</p> 					
<p>はいがごはん</p> <p>はいが米</p>		<p>ごま酢あえ</p> <p>切干しいんげん きゅうり ごま 砂糖</p>		<p>ポークカレー</p> <p>豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小麦粉 マーガリン 米油</p>		<p>牛乳</p>							
13		14		15 小1年生給食開始		16		17					
<p>海藻について知る</p> <p>わかめごはん</p> <p>はいが米 わかめ</p> <p>揚げだいた</p> <p>だいたす でんぶん 米油 青のり</p> <p>肉じゃが</p> <p>豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにやく さやいんげん 米油 砂糖</p> <p>みそ汁</p> <p>あさり 豆腐 ねぎ こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>		<p>いろいろなパスタの種類を知る</p> <p>ロールパン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>キャベツ きゅうり 米油 ホールコーン 砂糖</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>マカロニ 鶏肉 むぎすひ にんじん たまねぎ エリンギ 米油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ ハン粉 トライセリ</p> <p>清見オレンジ</p> <p>牛乳</p>		<p>麻婆豆腐について知る</p> <p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>卵スープ</p> <p>鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな でんぶん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>豚肉 豆腐 しょうが にんにく ねぎ でんぶん みそ にんじん 米油 砂糖 ごま油 トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>牛乳</p>		<p>春キャベツの特長を知る</p> <p>ソフトフランス</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>豚肉 たまねぎ パン粉 カットトマト エリンギ 米油</p> <p>粉ふきいも</p> <p>じゃがいも</p> <p>豆と野菜のスープ</p> <p>豚肉 いんげん豆 たまねぎ じゃがいも マカロニ キャベツ にんじん</p> <p>牛乳</p>		<p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを知る</p> <p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>生揚げのそぼろ煮</p> <p>生揚げ 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやえんどう しょうが でんぶん 米油</p> <p>牛乳</p>		<p>食育の日</p>			
20		21		22		23		24					
<p>入学進級を祝う献立を味わう</p> <p>さくらごはん</p> <p>精白米 さくら塩揚げ</p> <p>すまし汁</p> <p>豆腐 ねぎ にんじん えのきだけ こまつな 含みつ糖 グラニュー糖 寒天</p> <p>めばるの野菜あんかけ</p> <p>めばる たけのこ水煮 砂糖 にんじん しょうが でんぶん さやえんどう</p> <p>牛乳</p>		<p>酔の物が体によいことを知る</p> <p>ごはん</p> <p>精白米</p> <p>焼きのり</p> <p>焼きたけのこ</p> <p>ツナそぼろ</p> <p>まぐろ油漬 しょうが 凍り豆腐 にんじん 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>オリンピック発祥の地ギリシャの料理を味わう</p> <p>はいが食パン</p> <p>はいが米</p> <p>はちみつムサカ</p> <p>豚肉 なす オリブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ カットトマト 生クリーム ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>		<p>国際理解の日</p> <p>ファソラダ</p> <p>いんげん豆 たまねぎ セロリー にんじん にんにく レモン オリブ油</p> <p>牛乳</p>		<p>韓国料理を味わう</p> <p>はいがごはん</p> <p>はいが米</p> <p>チャプチエ</p> <p>豚肉 たけのこ水煮 蒸さめ たまねぎ ねぎ にんにく にんじん</p> <p>牛乳</p>		<p>横浜の郷土料理を知る</p> <p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>蒸しシュウマイ</p> <p>豚肉 たまねぎ シュウマイの皮 でんぶん パン粉</p> <p>牛乳</p>		<p>郷土食の日</p> <p>サンマーめん</p> <p>中華めん 豚肉 うずら卵(缶) キャベツ もやし たまねぎ にんじん</p> <p>豆乳花</p> <p>豆腐 わかめ ねぎ にんじん ごま油 豆乳 グラニュー糖 寒天 黄桃缶</p> <p>牛乳</p>	
27		28		「国際理解の日」		30		「郷土食の日」					
<p>新わかめについて知る</p> <p>ターメリックライス</p> <p>精白米 ターメリック</p> <p>チリコンカーン</p> <p>豚肉 だいす たまねぎ にんじん パセリ にんにく 小麦粉 米油 カットトマト チリパウダー</p> <p>牛乳</p>		<p>季節のさやえんどうを味わう</p> <p>ロールパン</p> <p>さやえんどうとじゃがいものサラダ</p> <p>さやえんどう じゃがいも ごま</p> <p>ツナペースト</p> <p>ホールコーン 砂糖 まぐろ油漬 ワインナーソーセージ チーズ</p> <p>野菜スープ</p> <p>豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ オリーブ油 カットトマト パズル</p> <p>牛乳</p>		<p>東京2020オリンピック・パラリンピックは、来年に延期になりましたが、給食ではオリンピック開催国や横浜ホストタウンの国の料理を紹介します。 4月はギリシャ料理、5月は前回開催国のブラジル料理です。 お楽しみに！</p>		<p>季節のたけのこを味わう</p> <p>ごはん</p> <p>精白米</p> <p>たけのこごはんの具</p> <p>たけのこ水煮 油揚げ にんじん 砂糖 ごま</p> <p>牛乳</p>		<p>さわらの西京焼き</p> <p>さわら みそ 砂糖</p> <p>呉汁</p> <p>だいす 豆腐 にんじん ねぎ こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>		<p>1859年に横浜が開校すると、わずか100世帯の小さな横浜村が、外国との窓口になり、急速に国際都市として発展していきました。 サンマーめんは、港の開発のために集まった労働者に人気が出て、横浜名物になりました。横浜は、昔から伝わる郷土料理というよりは、横浜発祥の料理や国際色豊かな料理が数多くあります。</p>			

献立表の見方	
日にち	
献立のねらい	知らせたい献立
<p>献立名</p> <p>体内でエネルギーに変わるもの、からだを作るもの、からだの調子を整えるもの、色や香りとして使われている食材を記載しています。</p>	<p>昔から伝わる行事食や横浜市にかかわりの深い国を理解するための外国料理、日本各地の郷土食をお知らせする献立です。</p>

「19日は食育の日」

本校では、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食献立を「食育の日」の献立として取り入れています。

毎月19日は、「食育の日」です。食育とは、いろいろな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけることです。自らの健康を考えた食生活が、実践できる人を育てる食の教育です。食育の日には、献立を見て食べて、献立の組み合わせや季節の食品を覚えたり、みんなでおいしさを味わったりします。



4月の「食育の日」

主食*はいがごはん：胚芽が残っているので、食物繊維やビタミンが豊富なごはんです。

主菜*生揚げのそぼろ煮：生揚げと季節の新じゃがいも、新たまねぎを煮込んだ煮物です。

副菜*酢みそあえ：春が旬のうどを使ったあえ物です。

汁物*若竹汁：季節の新わかめとたけのこを使ったすまし汁です。

牛乳*牛乳は成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が含まれます。

