



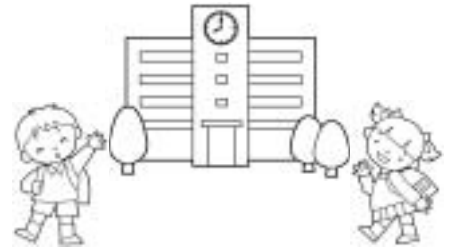
# 4月のこんだてよていひょう

小学校

にゅうがく しんきゅう

## 入学、進級おめでとうございます。

さあ、新学期のスタートです。しっかり食べて体と頭を動かしましょう。朝起きてから夜ねるまでの毎日の生活リズムがみだれていると、気分が悪くなったり、イライラしたりします。きそく正しい生活をしましょう。



日	曜	しゅしょく 主食	ギョウゴ 牛乳	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	栄養価 エネルギー たんぱく質	こん だて 献 立 メ モ			
					おもに体をつくる	おもに体の調子 を整える	おもにエネルギー のもとになる					
9	木	あげパン		ハムとかぶのサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	牛乳 にんじん かぶのは パセリ	たまねぎ かぶ	パン さとう じゃがい も	あぶら	620kcal 21.2g	あさり、鉄分が多くふくまれ、ひん血予防のはたらきをします。鉄分は、血えきのざいりょうになったり、体中にさんそを運んでいます。	
10	金	ごはん		なっとう うどのサラダ にくじゃが	なっとう ぶたにく かまぼこ	牛乳 にんじん	うど きゅうり キャベツ	ごはん じゃがい も	あぶら	680kcal 27.5g	春の味かくの「うど」は、数少ない日本げんさんの野菜です。食物せんいとうま味のもとのアスパラギンさんがふくまれています。	
13	月	ごはん		ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルトサラダ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト だっしふ んにゅう	にんじん たまねぎ バナナ	ごはん じゃがい も さとう	あぶら	704cal 20.9g	クイズ カロテンたっぷり、体はオレンジ色だけど、緑の食べものなかまのわたしは、だーれ？ カレーにはいっています。	
14	火	パン		やきそば かいそうサラダ アーモンドカル	ぶたにく	牛乳 こさかな かいそう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン やきそば	あぶら 7-モト	630kcal 26.3g	わかめのヌルヌルは食物せんいのアルギンさんです。いちょうの調子をよくしたり、どうみやくこうかを予防します。	
15	水	おせきはん ごましお		とりにくのからあげ のりあえ ゆばのすましじる アセロラゼリー	とりにく ゆば とうふ	牛乳 のり	かきな にんじん かつお	おせきは ん かたくり こ さとう	あぶら ごま	714kcal 30.9g	入学、進級祝いのこん立です。デザートとは、「食事をさげる」「あとかたづけする」という意味があるそうです。デザートはお料理を食べてからさいごに食べましょう。	
16	木	セルフ バーガー		じゃがいもの ツナソースあえ ふわふわスープ	ぶたにく とりにく ツナ たまご	牛乳 だっしふ んにゅう チーズ	いんげん にんじん パセリ	パン じゃがい も パンこ	あぶら マネズ ごま	650kcal 28.0g	ふわふわスープは、コンソメ味の野菜スープの仕上げに、たまご、チーズパウダー、パンこをまぜたものをくわえて作ります。	
17	金	ごはん		あげぎょうざ やさいなムル マーボーどうふ	ぶたにく やきぶた どうふ	牛乳	にんじん にら かつお	もやし ねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	684kcal 27.7g	クイズ 大豆から作るもので、白くてやわらかい、体を作る食べものなに？ もめん、きぬごしがあります。
20	月	ごはん		さけのしおやき かんびょうサラダ とんじる	さけ ぶたにく どうふ	牛乳	にんじん かんびょう キャベツ コーン だいこん ごぼう	ごはん じゃがい も	あぶら マネズ ごま	648kcal 28.5g	栃木県が全国一のせいさんりょうをほこるかんびょう、ゆでてさましてサラダにしました。かんびょうには食物せんいや鉄分、カルシウムがふくまれています。	
21	火	バターロール		ぶたにくのソースづけ こぶきいも ワントンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ もやし	パン じゃがい も ワントン	あぶら	672kcal 30.8g	クイズ ケーキやクッキーづくりのときに使います。牛にゅうからできていて黄色くてかたまっているものなに？ チーズじゃないよ。
22	水	ごはん		ちくわのにしょくあげ そくせきづけ だいつのいそに	ちくわ だいつ ぶたにく さつまあげ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん こむぎこ	あぶら	656kcal 26.3g	わたしたちが食べているものは、みんな命があったものです。それをいただき生きています。感しゃの気持ちをこめてあいさつしていただきましょう。	
23	木	ごまパン		スパゲティナポリタン アスパラとキャベツ のサラダ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン スパゲティ	あぶら マネズ ごま	668kcal 26.0g	アスパラガスのげんさんちは南ヨーロッパです。日本へは江戸時代に、オランダ人がかんしょう用に持ちこみ、「まつぼうど」ともよばれていたそうです。
24	金	セルフ たけのこ ごはん		さわらのさいきょうやき ごまじょうゆあえ かきたまじる	とりにく あぶらあげ さわら たまご	牛乳 わかめ	にんじん かつお キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら	662kcal 31.4g	今がしゅんのたけのこは、はえてから10日くらいまでしか食べられないことから、たけかんむりにしゅんの文字があてられたそうです。「筍」	
27	月	やきにくどん (むぎごはん)		だいこんのみそしる オレンジ	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しらたき オレンジ	ごはん むぎ さとう	あぶら	634kcal 26.3g	オレンジなどのうすかわには、ビタミンPともよばれるヘスペリジンというせい分がふくまれ、血かんのかべをしなやかにするはたらきがあります。
28	火	ミルクパン 仔ゴジャム		ししゃもフライ ゆでキャベツ ポークビーンズ	だいつ ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがい も ジャム	あぶら	695kcal 29.9g	学校給食では大豆で作られることが多いポークビーンズですが、西部劇でおなじみのポークビーンズは、いんげん豆です。
30	木	こめこパン		モロのバーベキューソース はるさめサラダ ジェリエンヌスープ	モロ ハム ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン はるさめ	あぶら マネズ	691kcal 34.3g	モロは白みのくせのない魚で、にもの、焼きもの、あげものなどに使われています。ひれはふかひれにかこうされます。