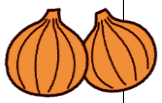
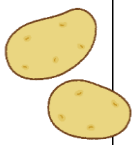
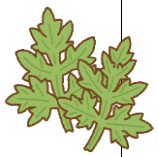
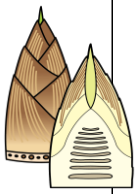
令和5年度

4月 こんだてひょう

芦屋市立朝日ケ丘小学校

日・曜	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)
献立名	昔のせきはん さわらのてりやき 小松菜のおかかあえ 豆腐の赤だし 牛乳	ツナカレーピラフ くきわかめサラダ オニオンスープ 生乳ヨーグルト 牛乳	きなこパン ささみのサラダ コーンラーメン ネーブルオレンジ 牛乳	ゆかりごはん とりの香りあげ 五色あえ じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん あじつけのり ちぐさたまご もやしのピリ辛あえ しめじと湯葉のすまし汁 牛乳	三色どんぶり いそか汁 よもぎだんご 牛乳	あさやきパン はるまき ちゅうかサラダ もずくスープ 牛乳	麦ごはん さばの香味やき 小松菜ときのこのおひたし 春野菜の煮もの 牛乳	牛めし 野菜のおかかあえ とうふ汁 オレンジゼリー 牛乳	ごはん とりのレモンづけ きゃべつのあえもの ぶた汁 牛乳
材料名および使用量（g）	米 47 □ もち米 8 □ あかまい 10 □ 塩 0.5 くろごま 0.5 □ さわら 1切 ○ しょうが 0.7 △ 濃口しょうゆ 3 さとう 2.5 □ みりん 1.2 酒 0.8 こまつな 25 △ はくさい 20 △ にんじん 5 △ いとかつお 1 ○ さとう 0.75 □ 淡口しょうゆ 1.5 とうふ 25 ○ とり肉 5 ○ なめこ 10 △ にんじん 15 △ みつば 4 △ けずりぶし 2.2 あかだしみそ 10 牛乳(200ml) 1本 ○	米 55 □ バター 1.2 □ カレー粉 0.4 ツナ 20 ○ にんじん 8 △ たまねぎ 15 △ チキンハム 5 ○ さやいんげん 5 △ マッシュルーム 5 △ 塩 0.6 こしょう 0.04 油 1 □ カレー粉 0.2 くきわかめ 0.8 ○ チキンハム 5 ○ キャベツ 15 △ きゅうり 10 △ にんじん 4 △ 油 2 □ 酢 1.9 淡口しょうゆ 1 さとう 0.5 □ 塩 0.15 こしょう 0.02 たまねぎ 40 △ ベーコン 2.5 ○ とり肉 5 ○ にんじん 5 △ パセリ 0.6 △ けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 1.7 塩 0.28 こしょう 0.02 ヨーグルト 1個 ○ 牛乳(200ml) 1本 ○	コッペパン 1個 □ 揚げ油 5 □ きな粉 7.5 ○ さとう 7.5 □ 塩 0.08 若鶏肉・ささ身・ゆで 10 ○ 酒 0.6 きゅうり 10 △ キャベツ 35 △ にんじん 8 △ 油 1.5 □ 酢 1.8 塩 0.3 こしょう 0.02 からし 0.03 さとう 0.3 □ 濃口しょうゆ 0.6 中華めん 30 □ ぶた肉 10 ○ はくさい 20 △ もやし 15 △ にんじん 10 △ カットわかめ 0.3 ○ コーン・冷凍 8 △ ねぎ 5 △ けずりぶし 2.2 みそ 12 バター 1 □ ネーブル 1/6個 △ 牛乳(200ml) 1本 ○	米 67 □ しそごはんのもと 1 とり肉 1切 ○ にんにく 0.4 △ しょうが 0.4 △ 濃口しょうゆ 0.8 酒 0.8 かたくり粉 5.5 □ 揚げ油 0.4 □ 濃口しょうゆ 2 さとう 3 □ 酢 2 ごま油 0.5 □ みりん 0.3 ねぎ 1.5 △ やきちくわ 5 ○ キャベツ 15 △ ほうれんそう 5 △ にんじん 5 △ もやし 20 △ 淡口しょうゆ 1.6 じゃがいも 30 □ たまねぎ 25 △ 油あげ 3 ○ にんじん 5 △ ねぎ 5 △ けずりぶし 2.2 みそ 10 牛乳(200ml) 1本 ○	米 67 □ 味つけのり 1枚 ○ たまご 40 ○ とりひき肉 10 ○ ほしひじき 0.5 ○ にんじん 2.5 △ ごぼう 2.5 △ とうふ 10 ○ ねぎ 1.5 △ 酒 2 塩 0.2 さとう 1.5 □ 淡口しょうゆ 1 もやし 50 △ にんじん 5 △ きゅうり 10 △ さとう 0.8 □ 濃口しょうゆ 2 トウバンジャン 0.16 淡口しょうゆ 0.9 ぶなしめじ 5 △ ゆば 0.5 ○ とり肉 8 ○ かまぼこ 5 ○ じゃがいも 20 □ みつば 3 △ にんじん 10 △ けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 牛乳(200ml) 1本 ○	米 67 □ たまご 25 ○ 塩 0.04 油 2 □ とりひき肉 30 ○ しょうが 0.8 △ ごぼう 15 △ さとう 3 □ 濃口しょうゆ 3 みりん 1 さやいんげん 25 △ 淡口しょうゆ 1 さとう 0.5 □ カットわかめ 0.3 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 5 △ じゃがいも 35 □ はくさい 15 △ ほうれんそう 5 △ 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 けずりぶし 2.2 しらたま粉 14 □ とうふ 10 ○ よもぎ 0.3 △ きな粉 5 ○ さとう 6 □ 塩 0.06 牛乳(200ml) 1本 ○	コッペパン 1個 □ はるまきのかわ 1枚 □ ぶたひき肉 14 ○ えび 8 ○ たけのこ(水煮) 14 △ はるさめ 1.8 □ しょうが 1 △ にら 5 △ 干ししいたけ 0.9 △ 油 0.5 □ 濃口しょうゆ 1.9 ごま油 0.1 □ 塩 0.07 こしょう 0.01 小麦粉 0.5 □ 揚げ油 5 □ 酒 0.5 焼きぶた 5 ○ 塩 0.05 こしょう 0.01 キャベツ 20 △ チンゲンサイ 15 △ にんじん 5 △ 濃口しょうゆ 2 酢 1 ごま油 0.5 □ さとう 0.2 □ 油 0.5 □ おきなわもずく 7.5 ○ えのきたけ 5 △ とうふ 35 ○ にんじん 5 △ やきかまぼこ 5 ○ みつば 1 △ 淡口しょうゆ 0.7 塩 0.35 けずりぶし 2.2 ゆず 0.7 △ 牛乳(200ml) 1本 ○	米 60 □ ツインミール 7 □ さば 1切 ○ ねぎ 2 △ レモン 0.5 △ しょうが 1 △ 濃口しょうゆ 2.3 さとう 0.5 □ みりん 0.8 塩 0.06 こまつな 35 △ ぶなしめじ 5 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1 さとう 0.25 □ たけのこ(朝)ぬか類 40 △ とうがらし(実) 0 にんじん 0 △ とり肉 10 △ まるひらてん 10 ○ 厚あげ 10 ○ れんこん 10 △ さやいんげん 4 △ 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 3.5 さとう 2.5 □ みりん 2.5 けずりぶし 2 塩 0.05 牛乳(200ml) 1本 ○	米 50 □ 酒 3 淡口しょうゆ 3 牛肉 25 ○ 油あげ 2.5 ○ こんにゃく 5.5 □ にんじん 5.5 △ ごぼう 11 △ さやいんげん 5 △ ちくわ 5 ○ みりん 1.2 濃口しょうゆ 3.3 さとう 1.6 □ キャベツ 20 △ 緑豆もやし 15 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ 淡口しょうゆ 1.25 いとかつお 1 ○ とうふ 25 ○ かまぼこ 5 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 5 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 3 △ けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 3 塩 0.05 みかん缶 15 △ オレンジジュース 35 △ 水 35 粉かんてん 0.5 ○ さとう 8 □ 牛乳(200ml) 1本 ○	米 67 □ とり肉 1切 ○ かたくり粉 7 □ 揚げ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3.5 酢 0.8 さとう 4 □ レモン 2.5 △ 水 1.6 キャベツ 30 △ もやし 10 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ 油あげ 2.5 ○ さとう 0.25 □ 淡口しょうゆ 1.25 濃口しょうゆ 1 みりん 1 ぶた肉 10 ○ 油あげ 2.5 ○ だいこん 10 △ ごぼう 5 △ にんじん 5 △ こんにゃく 7.5 □ さといも 20 □ ねぎ 4 △ けずりぶし 2.2 みそ 10 牛乳(200ml) 1本 ○
									 1年生 給食スタート！	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学年	500kcal 25.5g	538kcal 20.5g	557kcal 24.2g	571kcal 24.0g	512kcal 25.2g	627kcal 25.4g	572kcal 24.8g	541kcal 26.5g	513kcal 21.9g	585kcal 25.4g
	みなさん、進級おめでとうございます♪今日から給食が始まります。新しいクラス、新しい友達と楽しい思い出を作ってくださいね！今年度始めの給食は、和食こんだてです！	今月の目標は、「楽しく気持ちよく食事をしよう」です。給食時間は、まずは身の回りを整えてから、クラスのみんなで協力し合い、楽しい気持ちでいただきましょう！	みなさんの大好きな、きなこパンです。パンをきつね色になるまで揚げたあとにたっぷりのきなこをかけてできあがりです！口の周りにたくさんきなこがついて幸せですね♪	じゃがいもは保存が効き、一年中食卓に欠かせませんが、新じゃがいもは春から初夏にかけて出回る「旬」を感じさせる食材で、皮が薄くてみずみずしい食感が特徴です。	ゆばは、大豆の加工食品のひとつです。豆乳を加熱した時に、液面に形成される膜を竹串などで引き上げたもので、たんぱく質がたくさん含まれています。今日はお汁に入っていますよ。	今日のデザートは、春を代表する「よもぎ団子」です。よもぎの粉を一緒に練って、きなこをまぶしていただきます。みなさん味わっていただきましょう！	今日は、みなさんが大好きな、具がたっぷりの春巻きです。一つ一つ丁寧に調理師さんが包んでくださっています。しっかりと感謝の気持ちをもっていただきましょう！	春を告げる野菜のたけのこは、大きくなるのがとても早く、土の上に芽が出てから10日ほどで青々とした竹になります。竹の子どもなので「たけのこ」と呼ばれています。	今日から１年生の給食が始まります。みなさんも１年生の頃を思い出してみてください。好き嫌いせずに、給食を食べられるようになっていますか？振り返ってみてくださいね！	春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツとそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。葉の巻きがやわらかく、独特の香りや歯ごたえが楽しめるのは春キャベツです。

○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　□：黄色の食品・・・熱や力になるもの　△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

令和5年度

4月こんだてひょう

芦屋市立朝日ケ丘小学校

日・曜	26日(水)			27日(木)			28日(金)		
献立名	ポークカレー 手づくりふくじんづけ ハムとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳			春のちらしずし じゃがいものそぼろ煮 五色汁 かしわもち 牛乳			パンプキンパン ほきの香草パン粉やき 海と畑のサラダ ABCマカロニスープ 牛乳		
材料名および使用量（g）	米	60	□	米	52	□	コッペパン	1個	□
	ツインミール	7	□	米酢	10		かぼちゃパウダー	1.5	△
	ぶた肉	25	○	さとう	4	□	さとう	1	□
	たまねぎ	50	△	塩	0.5		ホキ・40g	1切	○
	にんじん	25	△	にんじん	5	△	塩	0.3	
	じゃがいも	40	□	かまぼこ	5	○	こしょう	0.03	
	ピーマン	5	△	れんこん	10	△	オリーブ油	2.2	□
	しょうが	0.8	△	たけのこ	10	△	パン粉	5	□
	にんにく	0.6	△	淡口しょうゆ	2.3		パセリ	0.8	△
	小麦粉	4	□	さとう	2.3	□	にんにく	0.3	△
	バター	3.5	□	みりん	0.3		キャベツ	20	△
	カレー粉	0.45		干ししいたけ	0.5	△	にんじん	6	△
	ウスターソース	2		さやいんげん	5	△	カットわかめ	0.5	○
	濃口しょうゆ	3.5		たまご	15	○	きゅうり	10	△
	塩	0.45		油	0.5	□	ちりめんじゃこ	2	○
	油	0.5	□	きざみのり	0.8	○	ひよこまめ	2.5	○
	ローリエ	0.01		じゃがいも	60	□	油	1.3	□
	赤ワイン	0.75		ぶたひき肉	10	○	酢	2	
	こしょう	0.01		しょうが	0.3	△	淡口しょうゆ	1.3	
	ガーリック(パウダー)	0.01		さとう	2.5	□	こしょう	0.02	
	牛乳	0.5	○	濃口しょうゆ	2.2		さとう	1.2	□
	ケチャップ	2.5		けずりぶし	0.45		マカロニ	7	□
	だいこん	20	△	だいこん	30	△	にんじん	10	△
	塩(下)	0.1		にんじん	7	△	たまねぎ	25	△
	れんこん	4	△	干ししいたけ	0.7	△	ベーコン	5	○
	刻み昆布	0.02	○	油あげ	3	○	パセリ	0.6	△
	しょうが	0.6	△	えのきたけ	7	△	エリンギ	7	△
	濃口しょうゆ	2.5		とりひき肉	8	○	けずりぶし	2.2	
	酒	2.5		みつば	3	△	淡口しょうゆ	1	
	水	1.75		けずりぶし	2.2		塩	0.4	
	さとう	4	□	淡口しょうゆ	2.5		こしょう	0.02	
	酢	2		塩	0.3		牛乳(200ml)	1本	○
	チキンハム	5	○	かしわもち	1個	□			
	コーン・冷凍	5	△	牛乳(200ml)	1本	○			
	キャベツ	25	△						
	きゅうり	10	△						
	にんじん	5	△						
	油	1.75	□						
	酢	2							
	塩	0.22							
	こしょう	0.02							
	さとう	0.25	□						
	ヨーグルト	15	○						
	もも缶詰	20	△						
	パイン缶	20	△						
	みかん缶	20	△						
	アロエ	10	△						
	牛乳(200ml)	1本	○						
	エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質		
中学年	625kcal 20.4g			604kcal 21.6g			507kcal 24.4g		
	手づくりふくしんづけは、調理師さんが手間暇かけて作ってくれています。甘辛いタレとシャキシャキとした食感がカレーと相性抜群ですね！今日も味わっていただきましょう！			5月5日は端午の節句です。端午の節句とは、子どもの健やかな成長を願う行事です。少し早いですが、5月5日は、学校がお休みなので、今日の給食でお祝いします♪			海と畑のサラダという献立名は素敵だと思いませんか？海でとれる食材と畑で収穫できる食材が一緒に入ったサラダです。食材に感謝していただきましょう！		

端午の節句
こんだて

○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　□：黄色の食品・・・熱や力になるもの　△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣（エプロン）を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

給食室一丸となり、愛情たっぷりでおいしい給食をつくります！
ご家庭でも給食の話題が増えることを期待しています。
学校給食や食育にご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

★令和5年度給食室メンバー★

学校栄養士：沖本　沙紀
調理師：長谷川　みさを　　小山　亜美　　鯉田　佳世子
中﨑　久美子　　小林　貴子　　立山　佳子

おなかGOOD食育劇場

食器の気持ち

食器はみんなで使うものです。
大切にしましょう。