



# 4月の献立

## 4月給食たより

安芸高田市給食センター  
平成25年4月

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
カレーライス 牛乳 キャベツと コーンのサラダ 青りんごゼリー	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からしあえ ビーフン	キャロットピラフ 牛乳 エビフライ 春キャベツの サラダ コンソメスープ	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 肉じゃが つけものあえ	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き なたねあえ はんぺんの すまし汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 牛乳 焼きそば ナムル 揚げシューマイ	わかめごはん 牛乳 カルちゃんサラダ 春野菜の煮物	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら もずく汁	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ピーナッツあえ パイン	山菜ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 柚子香あえ かきたま汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
なめし 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	ごはん 牛乳 ハンバーグ コーンポテト かきたまスープ	ごはん 牛乳 焼き豆腐の 中華煮 中華あえ 甘夏	ごはん 牛乳 ソフトかれのい 竜田揚げ 春キャベツの ゆかりあえ けんちん汁	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト
29日(月)	30日(火)	<b>【平均栄養量】</b>		
【昭和の日】  	ごはん 牛乳 八宝菜 レモン風味の はりはり漬け 春巻き	エネルギー 658Kcal 脂肪 19.8g 食物繊維 4.1g	たんぱく質 26.1g カルシウム 352mg 塩分相当量 2.5g	
【レモン風味のはりはり漬け】		*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。		
<p>(材料) 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん 20g</li> <li>きゅうり 80g</li> <li>切干大根 20g</li> <li>カットわかめ 2g</li> </ul>		<p>&lt;小…小さじ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レモン果汁 小1</li> <li>酢 小1と1/2</li> <li>薄口しょうゆ 小1と1/2</li> <li>砂糖 小1</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ます。</li> <li>②切干大根は、さっとゆでて冷ます。(歯ごたえを残す)</li> <li>③きゅうりは輪切り、わかめはもどしておく。</li> <li>④調味料をあえる。</li> </ol>	

進級・進学おめでとうございます。

今年度もスタッフ一同協力して、安全で喜んでいただける給食を届けます。

よろしくお願いたします。

### 【給食センター職員】



教育総務課長  
(兼) 所長 佐々木 亮 栄養士 佐久間 有佳  
副所長 吉川 隆 栄養士 西坂 久美子  
主査 内藤 麻妃 栄養士 岡本 徳美  
栄養士 正田 千晴

\*調理・配送は、安芸高田アグリフーズ(株)に業務委託をしています。

### 協力をして準備と後片づけをしよう

ご家庭で、食事をするまでには、準備をし、片づけをしなければならないのと同じように、給食でも、限られた時間の中で食事の準備をし、食べ、片づけをしなければなりません。

ただ単に食べることが「食事」ではなく、準備や片づけがあってこそ、食事をする事ができることを、ご家庭でも伝えてほしいと思います。

もちろん子どもにできることは限られると思いますが、できることから責任をもって、毎日、食にかかわる機会を作っていただけると嬉しいです。

#### 給食では...

手を洗おう



せっけんをつけてよく洗おう

指の間をよく洗おう



きれいなハンカチで手をふこう

テーブルや机の上をきれいにふこう



白い衣はきれいに着よう

きれいな白衣を着よう



マスクは鼻がかくれるまで、帽子は髪がでないようにつけよう