

4月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和4年4月6日

月	火	水	木	金
きゅうしよく 給食がはじまります！ 		4月18日～22日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。あじわっていただきます。		8 ・チャーハン ・ぶたにくとやさいのいためもの ・みそワタンスープ ・オレンジ ・ぎゅうにゅう
11 ・ごはん ・とりにくのこうみあげ ・ポテトサラダ ・ごもくスープ ・ぎゅうにゅう	12 ・ごはん ・こうやどうふのたまごとし ・もやしのポンずいため ・こんにゃくのおかか ・ぎゅうにゅう	1年給食開始 13 ・むぎごはん ・カレー ・ふくじんづけ ・フルーツしらたま ・ぎゅうにゅう	14 ・ごはん ・コロッケふうはるまき ・やさいサラダ ・マカロニスープ ・ぎゅうにゅう	15 ・はなみずし ・そくせきづけ ・すましじる ・ぎゅうにゅう
歯の日 18 ・ごはん ・ささみのレモンソースあえ ・くきわかめのごましょうゆいため ・きりぼしだいこんのスープ ・ぎゅうにゅう	たんご・食の日 19 ・ごはん ・さわらとキャベツのバターやき ・ほうれんそうのいそかあえ ・なまわかめのすましじる ・ぎゅうにゅう	20 ・たけのこごはん ・はんぺんのあますあえ ・あつあげのみそしる ・ぎゅうにゅう	21 ・ごはん ・とうふナゲット ・きのこほうれんそうのソテー ・キャベツのスープ ・ぎゅうにゅう	22 ・ごはん ・たけのこバーグ ・はりはりづけ ・かきたまじる ・ぎゅうにゅう
さんかんび 24(日) ・げんりょうごはん ・マーボーどうふ ・はるさめサラダ ・マラーカオ ・ぎゅうにゅう	26 ・ごはん ・とりにくのあますがらめ ・キャベツとたまごのいためもの ・えのきのすましじる ・ぎゅうにゅう	27 ・ごはん ・たけのこのかきあげ ・マロニーのきんぴら ・とんじる ・ぎゅうにゅう	28 ・ごはん ・とりにくのしょうがに ・キャベツとあぶらあげのにびたし ・とうふだんごのみそしる ・ぎゅうにゅう	29 昭和の日

淡色野菜

1日にとりたい量はどのくらい？

淡色野菜の摂取目安は約200g。
どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

200gをはかってみると…

キャベツでは 約1/5個 	きゅうりでは 約2本 	かぶでは 約2個 	だいこんでは 約1/5本
たまねぎでは 約1個 	なすでは 約2本 	もやしでは 約1袋 	レタスでは 約1/3個

1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①しっかりエプロンをきて、ぼうしをかぶりましょう。
- ②マスクをきちんとつけましょう。
- ③つめは短く切っておきましょう。
- ④手は石けんできれいに洗いましょう。

