



# 4月はいぜん表 (B献立)



佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>給食当番は身支度も大切な仕事です</b></p> <p>★つめは短く切りましょう ★石けんでしっかり手洗いをしましょう ★マスクをきちんとつけましょう</p> <p>★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう</p> <p><b>お願い</b> お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。</p> <p>※参考: 「家庭とつながる! 新食育ブック」 監修 小川万紀子</p>				
		<p>8 アスパラのソテー 鶏肉のハーブ焼き 2コずつ</p> <p>黒砂糖パン ラビオリのスープ</p>	<p>9 バナナ リャンバンウースー</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>10 ミニりんごゼリー ペンのミートソース</p> <p>コッペパン 千切り野菜のスープ</p>
<p>13 フルーツカクテル</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>14 中華あえ 魚のピリ辛ソース</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>15 いちごジャム キャベツとウインナーのソテー</p> <p>食パン ミートボールと大豆のトマト煮</p>	<p>16 肉と野菜の炒め物 白身魚フライ</p> <p>ごはん 若竹汁</p>	<p>17 冷凍黄桃 カレー炒め</p> <p>はちみつパン 春野菜シチュー</p>
<p>20 甘酢きゅうり きびなごフライ 5~6コ目安</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>21 浦上そばろ いわしのおかか煮</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>22 オレンジ 卵入りソテー</p> <p>コッペパン カレーうどん</p>	<p>23 ごまあえ 厚焼卵</p> <p>たけのこごはん 白玉汁</p>	<p>24 ゆでキャベツ 煮込みハンバーグ</p> <p>パーカーハウスパン とうもろこしのスープ</p>
<p>27 きんぴら さんまのゆずみそ煮</p> <p>ごはん 親子丼</p>	<p>28 もやしのナムル 春巻き</p> <p>ごはん 春雨汁</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 ピリ辛きゅうり 米粉しゅうまい 2コずつ</p> <p>ごはん 厚揚げと野菜のうま煮</p>	<p><b>牛乳の栄養</b></p> <p>成長期にとりたい カルシウムがいっぱい</p> <p>牛乳200mL中のカルシウム量は約27mgです。 成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。</p>



**春・夏が旬の野菜**

アスパラガス グリンピース そらまめ たけのこ  
ピーマン とうもろこし じゃがいも じゃがいも  
ピーマン えだまめ ゴーヤ  
きゅうり トマト なす

## ご協力をお願いします

片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。

果物は、お盆、皿どちらに配膳しても構いません。どちらも、毎日、洗浄、消毒をしているため、衛生上の問題はありません。果物の皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。なお、お盆に黒いしみがついていても、果物から出る成分ですので、衛生上の問題はありません。

ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえていきます。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあり困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。

給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。

袋

給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。