



# 4月食育たより

2021年  
4月7日発行  
北海道教育大学附属  
釧路義務教育学校

## ごにゅうがく 御入学 おめでとうございます!

ようこそ附属釧路義務教育学校へ!

これからの学校生活で、健やかな心と体を育めるよう、食の面から全力でサポートしていきます。毎日元気に学校生活を送るためには、栄養・運動・睡眠が大切です。栄養たっぷりのおいしい給食を届けられるよう、給食室一同、頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



## ～給食についてのお願いごと～

**★給食エプロン・ぼうし・給食用ナプキンを用意してください**  
給食を衛生的に準備するために、毎日使用しますので、忘れずに持たせてください。こまめに洗濯をお願いします。

**★御家庭でもお手伝いの指導をお願いします**  
給食の準備や後片付けは、自分たちでします。御家庭でもお手伝いを通して、自分のことを自分でできるよう指導をお願いします。

**★献立表を御覧ください**  
献立表に、主な使用食材を記載しております。食物アレルギーについては、届け出により代替食・除去食の対応を行っております。なお、年度途中に変更がございましたら、担任を通して御相談ください。



2021年

4

月の献立表

2021年4月7日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	今日のひとこと
14日 (水)	こしあんのパン	卵 牛乳 小豆	パン 砂糖		小麦 卵 乳	きゅうしょくがはじまります。みんなでのしくたべましょう。
	ぎゅうにゅう	牛乳			乳	
15日 (木)	いちごクリームパン	卵 牛乳	パン 砂糖	チョコレート	小麦 卵 乳	おかわりのおおきなパンは、せんせいからもらいます。ながよくわけてたべましょう。
	ぎゅうにゅう	牛乳			乳	
16日 (金)	いちごジャムのパン	卵 牛乳	パン 砂糖	いちご	小麦 卵 乳	てあらい、うがいをしてからじゅんぴをはじめましょう。
	ぎゅうにゅう	牛乳			乳	
★19日 (月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			くばるときは、りょうてでもって、ゆっくりはこびましょう。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ	トック ごま油	木耳 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく		
	あげぎょうざ	豚肉 鶏肉 イワシエキス	でんぷん 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦	
20日 (火)	ごまパン		パン ごま		乳 卵 小麦	エプロン・ぼうし・きゅうしょくくようナプキンをわすれずによりいしましょう。
	とうにゅうスープ	ベーコン 鶏ガラ 豆乳		キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ		
	ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ	サラダ油 パン粉 米粉 砂糖 でんぷん		乳 卵 小麦	
21日 (水)	ごはん		ごはん			「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。
	ぶたじる	豚肉 豆腐 昆布 かつお節 みそ	じゃがいも こんにゃく	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 生姜		
	きんぴらごぼう		砂糖 サラダ油	ごぼう 人参		
22日 (木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン(小麦) サラダ油	木耳 もやし 竹の子 長ねぎ	小麦	はじめてのきゅうしょくのめんは、ラーメンです。おはしをじょうずにつかってたべましょう。
	キャロットゼリー			人参 オレンジ		
23日 (金)	ポークカレーライス	豚肉	ごはん じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	小麦 乳 カレー粉	きんようびは、どんぶりやカレーのひです。しっかりとたべましょう。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが		
26日 (月)	ごはん		ごはん			いよいよ、おにいさん・おねいさんがたと、おなじきゅうしょくメニューです。しっかりとたべてげんきにすごしましょう。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 でんぷん サラダ油	白菜 人参 小松菜 椎茸 たけのこ にんにく 生姜		
	ぶりフライ	ぶり	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん サラダ油		小麦	
	こまつなサラダ	ひじき	春雨 砂糖 ごま油	小松菜	からし	
27日 (火)	せわりコッパパン		パン		乳 卵 小麦	
	コンソメスープ	ベーコン 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 しめじ コーン		
	ウインナー	豚肉	砂糖			
	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ 砂糖	人参 きゅうり	小麦	
28日 (木)	ごはん		ごはん			
	さつまじる	豚肉 豆腐 みそ かつお節 昆布	さつまいも こんにゃく	ごぼう 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ		
	てりやきチキン	鶏肉	砂糖 でんぷん			
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ		
30日 (金)	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	ごはん サラダ油	竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 りんご	小麦 乳	
	だいこんサラダ		サラダ油 砂糖	大根 水菜 きゅうり		
	サイダーゼリー		サイダー			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。  
\* アレルギー表示は、食物アレルギー対応申請にある食品のみを表示しております。