



4月のイチオシ！給食レシピ



桜の花が咲き、新しい一年のスタートです！環境が変わり、疲れが出やすい季節です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。

今月のイチオシ！
給食メニュー

しょうゆラーメン

◎小学校中学年の分量です。
◎学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

材料(4人分)

ゆで中華めん……4玉
焼き豚……60g
豚肉スライス……80g
ごま油……小さじ1
酒……小さじ1
にんじん……40g
たまねぎ……140g
たけのこ……40g
チンゲンサイ……40g
ねぎ……30g
水……550ml
鶏ガラスープ……小さじ2
うすくちしょうゆ……大さじ2
こしょう……適量

作り方

- ①にんじん、たけのこは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め酒をふる。
- ③豚肉に火が通ったら水と①を加えて煮る。
- ④食べやすく切った焼き豚と1cm幅に切ったチンゲンサイを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤Aを加えて味をととのえ、小口切りにしたネギを加える。

新学期は何かと忙しく、生活リズムが乱れがち。そんな時だからこそバランスの良い食事を意識してほしいと思っています。
子どもたちに人気のラーメンをご家庭で再現し、お子さんと給食の話題で盛り上がりませんか？

中華あえ

材料(4人分)

キャベツ……80g
もやし……80g
きゅうり……40g
チキンハム……40g
ごま油……小さじ1
酢……小さじ1と1/2
うすくちしょうゆ……小さじ1と1/2
さとう……小さじ1/2

作り方

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりとハムは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツ、もやし、きゅうりの順にゆで、水冷し、水気を絞る。
- ③②とハム、合わせたAを加えて和える。

春キャベツがおいしい今の季節にぜひ味わってほしい一品です。
季節の野菜でアレンジしてください！

ラーメンとの相性抜群！
合わせて食べたい副菜も
紹介するよ！



ご入学・ご進級

おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれ、新年度がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、安心・安全な給食を提供できるよう努めていきますので、よろしくお願いたします。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

さかなにくたまごだいす たいませいひん
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、
おもに体をつくる
もとになる食品
を多く使った
おかず

牛乳

ほねは 骨や歯をつくる
もとになる
カルシウムを
多く含む

主食

ごはんやパン、めん類
など、おもにエネルギー
のもとになる食品

副菜・汁物

やさい 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

