



4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。



管理栄養士の小川麗です。

みんなが、楽しく給食を食べられるように、ボネールのシェフ・調理員さんといっしょにがんばります。よろしくお願ひします。

いよいよ新年度の学校生活がスタートしました。

楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。

特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう



給食時間のすごし方

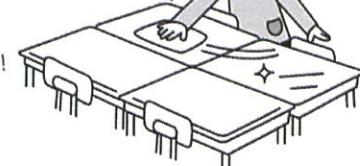
—準備編—

全員



食事の前に手を洗おう

机の上をきれいに片付け、グループなどを作り



給食を受け取ったら、席で静かに待つ



春の食べ物を食べよう

右の①～⑤は、春が旬の食べ物です。

()に、食べ物の名前を書いてみましょう。

農林水産省おすすめ！
「楽しみながら学べる食育」一江崎グリコ株式会社

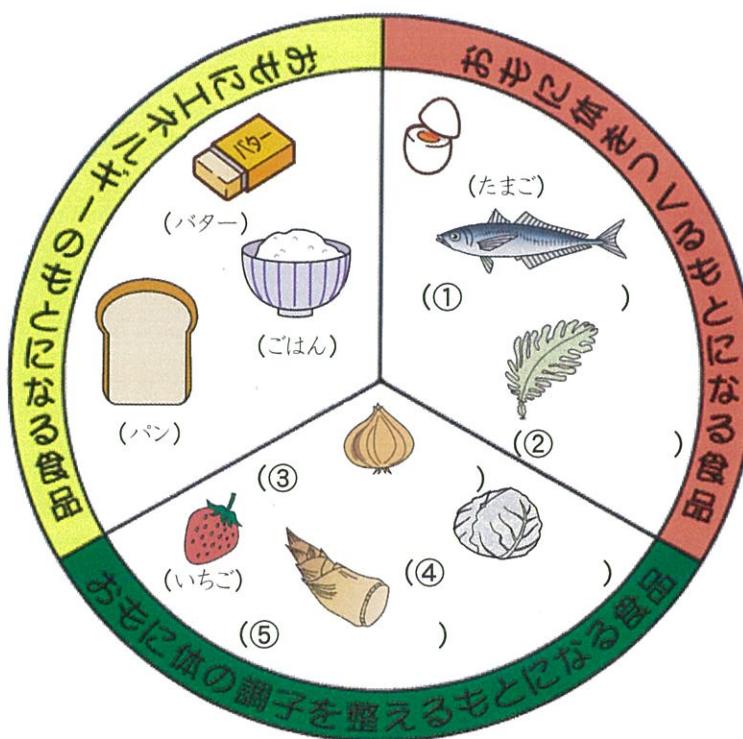
グリコグループでは、「おいしさと健康」の企業理念に基づき、「グリコの食育コーナー」のWebサイトで、楽しみながら食について学べるコンテンツが発信されています。

3つの食品群に関するゲームも

「グリコの食育コーナー」
<http://www.glico.co.jp/shokuiku/game/top.html>



3つの食品群



平成28年4月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。
食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

年 組 名前

除去が必要な食品(該当するものに○)

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・
その他()

保護者チェック欄

 確認しました

出食日	2016/4/12
メニュー名	ビーフカレー、大根サラダ、牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ビーフカレー	牛肉、ルウ、牛乳	鶏肉、アレルゲンフリーーカレーフレークN	
◆大根サラダ	きゅうり、マヨネーズ	マヨドレ	
	マヨネーズ	マヨドレ	
◆牛乳	牛乳	野菜ジュース	

出食日	2016/4/13
メニュー名	ごはん、チキンカツ、キャベツのごま和え、みそ汁

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆チキンカツ	卵、小麦粉、パン粉	卵は除去、 米粉、米粉パン粉でフライ	
	卵 ミニトマト	卵は除去のフライ ミニトマト除去	
	卵	卵液は除去のフライ	
	とんかつソース	ケチャップ	
◆キャベツのごま和え	きゅうり、すり白ごま	きゅうり除去 かつお節和え	

出食日	2016/4/14
メニュー名	マーポー丼、揚げ餃子、わかめスープ

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆マーポー丼	豆腐	春雨で麻婆春雨丼	
◆揚げ餃子	餃子	甘酢肉団子 ・団子【鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉】 ・タレ【醤油、酢、砂糖、酒、かたくり粉、塩胡椒】	

出食日	2016/4/19
メニュー名	ごはん、石垣フライ、ビーフン炒め、みそ汁

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆石垣フライ	卵、小麦粉、パン粉、ごま	ごま・卵除去、 米粉、米粉パン粉	
	卵 ミニトマト	卵除去のフライ ミニトマト除去	
◆みそ汁	豆腐	じゃがいも	

出食日	2016/4/20
メニュー名	パン、豚の洋風生姜焼き、ジャーマンポテト、春野菜スープ、固形チーズ

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆パン	パン	米粉パン	
	パン	麦ロール	
◆豚の洋風生姜焼き	バター	バター除去	
◆固形チーズ	チーズ	ミニフィッシュ	

出食日	2016/4/21
メニュー名	ごはん、鶏のチンジャオロース、春雨サラダ、卵スープ

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆鶏のチンジャオロース	オイスターーソース	生姜1かけ、 酒:醤油:みりん=1:1:1で生姜焼きの味付け	
◆春雨サラダ	きゅうり	きゅうり除去	
◆卵スープ	卵	わかめ(わかめスープ)	

平成28年4月 食物アレルギー代替食(続き)

年 組 名前

出食日	2016/4/25
メニュー名	ごはん、鮭のごまマヨネーズ焼き、しろ菜とあげのおひたし、にゅうめん、バナナ

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま、マヨネーズ	みそとマヨドレを混ぜ合わせたものを、鮭にかけて焼く	
◆しろ菜とあげのお浸し	油揚げ	鶏肉	
◆にゅうめん	そうめん	米粉麺	
◆バナナ	バナナ	りんご1/6個	

出食日	2016/4/28
メニュー名	ひじきごはん、きゅうりとしらすの酢の物、きつねうどん

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆きつねうどん	うどん、ゆで卵	米粉麺、鶏肉	
	小麦+ゆで卵+油揚げ	米粉麺、鶏肉	
	ゆで卵	鶏肉	

備考欄

平成28年4月22日(金)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

●ごはん

●ミートコロッケ(揚げないコロッケ)

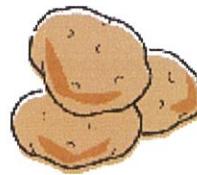
(鶏ミンチ、豚ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、マッシュルーム、パン粉、パセリ、バター、トンカツソース、ケチャップ、砂糖、ミニトマト)

※小麦アレルギー:「パン粉」→「米粉のパン粉」で代替

※バター アレルギー:「バター」除去

※加熱りんごアレルギー:「トンカツソース」→ケチャップ

※トマトアレルギー:「ミニトマト」除去



●スパゲッティサラダ

(パスタ、玉ねぎ、赤パプリカ、黄ピーマン、カレー粉、マヨネーズ ゆで卵、塩、こしょう)

※小麦、卵アレルギー:「パスタ、マヨネーズ、ゆで卵」→「米粉パスタ、マヨドレ」で代替

●ミネストローネ

(パールオニオン、パリジャンキャロット、パリジャンポテト、キャベツ、ベーコン、ホールトマト、ニンニク、オリーブ油)

●二色の杏仁豆腐

(杏仁豆腐の素^{*1}、生乳、オレンジジュース カクテルフルーツ(桃、梨、パイン、チェリー))

※アーモンド、牛乳、加熱の桃・梨・パイン・チェリーアレルギー:「二色の杏仁豆腐」→「オレンジゼリー...オレンジジュース、砂糖、アガードで作る」

* 1 A杏仁豆腐の素 メーカー:伊那食品工業

【原材料】:糖類(砂糖、ぶどう糖)、脱脂粉乳、粉末油脂、寒天、アーモンドパウダー、増粘多糖類、香料、乳化剤、(原材料の一部に大豆を含む)

平成28年4月26日(火)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

●ごはん

●若どりの照り焼き

(鶏もも肉、みりん、砂糖、濃口しょうゆ、かたくり粉、青のり)



●切干大根の煮物

(切干大根、にんじん、油揚げ、油、酒、砂糖、薄口しょうゆ)

※大豆アレルギー:「油揚げ」→「かまぼこ」で代替

●ほうれん草の白和え

(ほうれん草、にんじん、木綿豆腐、すり白ごま、薄口しょうゆ、砂糖)

※大豆、ごまアレルギー:「木綿豆腐、すりごま」除去→「かつお節で和える」代替

●白菜のみそ汁

(白菜、油揚げ、万能ねぎ、だし)

※大豆アレルギー:「油揚げ」→「わかめ」で代替