

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	【夏も近づくと八十八夜献立】 炊き込みごはん いわしの新茶揚げ おかか和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳, とりもも肉, 油揚げ, いわし, 糸削り, 木綿豆腐, わかめ	米, サラダ油, 三温糖, 米粉, かたくり粉, じゃがいも	にんじん, 干ししいたけ, たけのこ缶, さやいんげん, こまつな, りょくとうもやし, だいこん, ねぎ	590 kcal 25.4 g 21.8 g 2.5 g
2 (金)	手作りカレーパン トマトシチュー 町田のゆずゼリー	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム	かしわパン, サラダ油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, 上新粉, パター	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, トマト缶, 花ゆずゼリー	679 kcal 27.2 g 25.6 g 3.2 g
7 (水)	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 梅サラダ 清見オレンジ	○	牛乳, 鶏ひき肉, 生揚げ, きざみのり	米, サラダ油, じゃがいも, つきこんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, ごま油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, きゅうり, だいこん, 梅肉, 清見オレンジ	525 kcal 19.7 g 13.1 g 1.4 g
8 (木)	ガーリックピラフ バジルドレッシングサラダ まめまめスープ	○	牛乳, とりもも肉, ベーコン(卵不使用), 大豆, ひよこまめ, レンズまめ	米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, アスパラガス, キャベツ, こまつな, かぶ, トマト缶	503 kcal 19.3 g 16.3 g 2.8 g
9 (金)	ごはん サバの甘辛ソース わかめサラダ 春雨スープ	○	牛乳, さば, わかめ, とりもも肉	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 上白糖, 白ごま, りょくとうはるさめ	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, たけのこ缶, 干ししいたけ, はくさい, ねぎ, ほうれんそう	620 kcal 23.4 g 25.1 g 2.1 g
12 (月)	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 磯香和え ニューサマーオレンジ	○	牛乳, とりもも肉, きざみのり	米, かたくり粉, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, さやいんげん, はくさい, こまつな, ニューサマーオレンジ	602 kcal 20.0 g 17.5 g 1.6 g
13 (火)	ビビンバ あさり入り卵スープ ジュシーフルーツ	○	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, あさり(水煮), たまご, わかめ	米, サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, たけのこ缶, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, ジュシーフルーツ	561 kcal 24.3 g 18.8 g 2.3 g
14 (水)	【旬をあじわおう! グリンピース】 グリンピースごはん あじの南蛮漬け ごま和え すりごまのみそ汁	○	牛乳, 大あじ, 木綿豆腐, わかめ	米, かたくり粉, 米粉, 三温糖, 白ごま, じゃがいも, 白すりごま	グリンピース, ねぎ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ぶなしめじ, たまねぎ	602 kcal 28.1 g 19.4 g 2.6 g
15 (木)	米粉のチキンカレー 手作り福神漬け 彩りみかんゼリー	○	牛乳, 大豆, とりもも肉, 粉寒天	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, れんこん, なす, オレンジジュース, にんじんジュース	588 kcal 19.9 g 14.3 g 2.2 g
16 (金)	ごはん ししゃものごま焼き 豚すき煮 野菜のこんぶ和え	○	牛乳, ししゃも, 豚もも肉, 焼き豆腐, 塩昆布	米, ごま油, 白ごま, サラダ油, しらたき, 三温糖, かたくり粉	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, こまつな, キャベツ, だいこん	587 kcal 27.7 g 20.6 g 2.2 g

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。

● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安 ※1

健康な成人	妊婦	子ども
400mg	300mg	体重1kg当たり 2.5mg
		10～12歳児 85mg
		7～9歳児 62.5mg
		4～6歳児 45mg

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2 100mL当たり

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	約10mg

〔浸出法〕…コーヒー：粉末 10g/熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/熱湯 360mL 1.5～4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分〕

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？……………



★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



～4月の給食食材の産地について～

小松菜(埼玉)、にんじん(徳島)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)、のらぼう菜(神奈川)、ねぎ(千葉)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、ほうれん草(埼玉)、大根(茨城)、白菜(茨城)、れんこん(茨城)、なす(高知)、しめじ(長野)、ねぎ(千葉)、しょうが(高知)、えのき(長野)、にんにく(青森)、こぼろ(青森)、大根(神奈川)、にら(栃木)、カラマンダリン(和歌山)、清見オレンジ(愛媛)、さば(欧州)、ししゃも(ノルウェー)、豚肉(神奈川・千葉)、鶏肉(岩手)、米(山形・福島)

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 (月)	【世界の味めぐり〜ギリシャ〜】 コッペパン ムサカ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳、豚ひき肉、調理用牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト、ピザ用チーズ、大豆、白いんげん豆、レンズまめ	コッペパン、サラダ油、パン粉、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、なす、キャベツ、こまつな	558 kcal 27.1 g 25.6 g 2.8 g
20 (火)	ごはん 魚のバーベキューソース 野菜の中華和え みそ汁	○	牛乳、メルルーサ、わかめ、木綿豆腐	米、かたくり粉、三温糖、ごま油、サラダ油、白ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、レモン果汁、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	540 kcal 24.2 g 16.6 g 2.7 g
21 (水)	スパイシーピラフ 塩麴入りオムレツ 野菜スープ	○	牛乳、豚ひき肉、ウィンナー(卵不使用)、鶏ひき肉、たまご、レンズまめ	米、サラダ油、三温糖	にんにく、たまねぎ、黄パプリカ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな	537 kcal 25.3 g 20.0 g 2.9 g
22 (木)	麦入りごはん 西湖豆腐(シーホードーフ) 大根の華風漬け カラマンダリン	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、絹ごし豆腐	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ缶、えのきたけ、トマト缶、にら、ねぎ、だいこん、きゅうり、カラマンダリン	555 kcal 22.8 g 16.7 g 1.3 g
23 (金)	麦ご飯 野菜とうずらのうま煮 酢みそ和え くだもの	○	牛乳、とりもも肉、焼き竹輪(卵不使用)、うずら卵、わかめ	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、干ししいたけ、たけのこ缶、れんこん、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、美生柑(みしょうかん)	540 kcal 21.6 g 16.5 g 2.0 g
26 (月)	ごはん さばのねぎみそ焼き 油揚げのおひたし 豚汁	○	牛乳、さば、油揚げ、豚もも肉、絹ごし豆腐	米、三温糖、ごま油、白すりごま、かたくり粉、サラダ油、つきこんにゃく、じゃがいも	ねぎ、しそ葉、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん	588 kcal 29.2 g 20.0 g 2.6 g
27 (火)	ターメリックライス クリームソースがけ 海藻サラダ あまなつみかん	○	牛乳、とりもも肉、大豆、調理用牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ、海藻ミックス	米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、ごま油、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり、甘夏みかん	565 kcal 20.5 g 17.0 g 1.9 g
28 (水)	ソースやきそば あおのりポテトフライ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肩肉、あおのり、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん(卵不使用)、サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶、アロエ	555 kcal 18.8 g 20.2 g 2.3 g
29 (木)	五目チャーハン 焼き春巻き かきたまスープ	○	牛乳、豚ひき肉、豚もも肉、絹ごし豆腐、たまご	米、ごま油、サラダ油、りょくとうはるさめ、三温糖、かたくり粉、春巻きの皮	しょうが、にんにく、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、グリーンピース、たけのこ缶、にら、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	590 kcal 23.8 g 17.5 g 2.4 g
30 (金)	かしわパン タンドリーチキン ビーンズサラダ ベーコントマトスープ	○	牛乳、鶏もも肉、大豆、ベーコン(卵不使用)、レンズまめ	かしわパン、三温糖、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト缶、こまつな	509 kcal 25.0 g 22.2 g 3.1 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85〜0.9倍、高学年は1.1〜1.2倍が目安です。

©少年写真新聞社2025

4月の人気メニュー♪キムタクごはん♪

和食の食事マナー 持つ食器と持たない食器

和食では、はしだけではなく、茶わんも正しく持ちながら食べることがマナーの基本です。

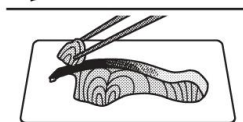
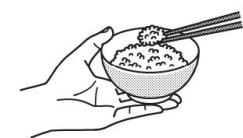
茶わんの正しい持ち方は、親指以外の4本の指先をそろえて器の底を支え、親指はへりにかけます。茶わん以外にも、小さな器、小皿などは、手に持って食べます。持ち方は、茶わんを持つ時と同じです。刺身の皿や大きな皿、重い器などは、持たずに食卓に置いたまま食べます。食器を持たない時は、食べやすいように皿に手を添えたり、小皿に取りわけたりするとよいでしょう。

食事マナーを守って食器

をていねいに扱うことで、食べやすくなり、食べる姿も美しくなります。

食事マナーを身につけて、毎日の食生活で実践しましょう。

参考文献 「わたしたちの家庭科5・6」 南海多摩子 石井亮 堀内かおるほか著 開隆堂刊 「テーブルマナーの絵本」 高野紀子作 あすなろ書房刊ほか



【キムタクごはん】	1人分	約4人分	切り方
精白米	65.0 g	茶碗4杯分	
サラダ油	0.3 g	適量	
しょうが	0.3 g	適量	みじん切り
豚ひき肉	15.0 g	100.0 g	
にんじん	5.0 g	1/4本程度	せん切り
こいくちしょうゆ	3.0 g	大さじ1	
さとう	1.0 g	小さじ1	
酒	0.5 g	小さじ1	
本みりん	0.5 g	小さじ1	
たくあん	5.0 g	25.0 g	せん切り
はくさいキムチ	10.0 g	50.0 g	細い短冊
ごま油	0.2 g	適量	

【作り方】

- ① ごはんを炊く
- ② 油でひき肉・にんじんを炒めたら調味する。
- ③ 具材に火が入り、味がととのったらたくあん・キムチを加える。
- ④ ③にごはんを加えて炒め合わせたら最後にごま油を加えて完成♪

- ・ごまをふってもおいしいですよ♪
- ・辛いのが好きな方は、キムチを増やしてみてください。