

# 4月 こんだてよていひょう


日曜	こんだてめい	ねつや ちからの もとなる	からだをつくる (ち・にく・ほね のもとなる)	からだの ちようしを ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
		きーくんのグループ	あかどんのグループ	みどりんのグループ		
9 木	ふたどん みそしる きよみ ぎゅうにゅう	2~6年生 給食開始☆	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	ふたにく なまあげ あさり みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ きよみオレンジ	625 28.3 19.7 2.2
10 金	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2
13 月	ごはん さわらのてりやき やさいのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	さわら とりにく どうぶ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが もやし あおな にんじん たまねぎ	591 34.4 20.5 2.4
14 火	ツナトースト あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう		パン さとう マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ ベーコン あさり だししんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん パセリ バナナ	626 26.3 27.7 2.6
15 水	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう		ソフトめん あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも	ふたにく えび あさり かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ	626 28.0 16.1 2.2
16 木	たけのごはん しょうゆまめ せんべいじる ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう せんべい	とりにく あぶらあげ あおだいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ(生) グリーンピース ごぼう ながねぎ あおな	574 26.2 16.9 2.2
17 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃもとりにく ひじき だいず こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	579 25.8 22.5 2.3
20 月	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	1年生 給食開始♡	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ふたにく しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パインかん みかんかん おうとうかん	666 22.2 19.3 1.8
21 火	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	ふじさわランチ♪	パン パンこ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	661 35.2 29.2 2.5
22 水	ソフトめんきつねうどん はるまき ぎゅうにゅう		ソフトめん さとう はるさめ ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ふたにく なると あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな しょうが たけのこ いら	708 28.9 24.7 2.9
23 木	そぼろごはん とんこつ きよみ ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう パター あぶら じゃがいも	とりにく たまご ふたにく どうぶ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	609 24.4 19.5 2.1

日曜	こんだてめい	ねつや ちからの もとなる	からだをつくる (ち・にく・ほね のもとなる)	からだの ちようしを ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
		きーくんのグループ	あかどんのグループ	みどりんのグループ		
24 金	じゃごぼん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう	4年生遠足 (給食なし)	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ふたにく いりだいず なまあげ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう えのきだけ こねぎ	615 28.1 20.8 2.3
27 月	チキンライス かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ バナナ	577 23.7 17.7 2.3
28 火	くろパン クリームシチュー さんしょくソテー ぎゅうにゅう		パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だししんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ コーン えだまめ	615 27.2 24.0 2.5
30 木	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう		こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ふたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみオレンジ	590 24.5 20.5 2.2

- ・物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。
- ・油は「米油」「ごま油」「オリーブ油」、砂糖は「きび砂糖」「黒砂糖」を使っています。
- ・スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」等です。
- ・「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」はばれいしょでんぷんです。
- ・「むぎ」は米粒麦です。お米に混ぜて炊いています。


食育啓発冊子

大切です！食生活




食習慣は、子どもころの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。


学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。



二次元コードを作成しましたので、見てください！



白衣について  
給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけをお願いします。



【香りへの配慮について】

調理員募集中！  
詳しくは学校給食課までお願いします。  
電話 0466-50-8247