



4月分 給食献立予定表



日付	こんだてめい	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと	おもにからだをつくるもと	おもにからだのちようしをととのえるもと			
9 (火)	にゅうがくしき							
10 (水)	ごはん あじのり ☆ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ◎ゆずかつおあえ とうにゅうじたてのやさしい	594 21.5 14.6 2.2	こめ さつまいも	サラダあぶら ドレッシング	いわし かつおぶし みそ・あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ きゅうり・だいこん ごぼう・ねぎ はくさい
11 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎マカロニサラダ キャベツとウインナーのスープ	615 23.5 24.5 2.3	パン マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ
12 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんいちごヨーグルト	693 19 17.1 2.6	こめ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく かいそう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご・きゅうり とうもろこし だいこん
15 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎しほみさかなフライ ソース ◎はるさめサラダ こんさいのごまじる	666 22.8 18.3 2.4	こめ さといも はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ホキ ポークハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう・ねぎ
16 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎☆とりにくのチーズやき ◎グリーンサラダ ◎ABCスープ	608 26.2 22.1 2.9	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな フロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ・たまねぎ
17 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしよくどん(◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) とうふとわかめのみそしる	585 25.4 16.8 2.1	こめ さとう		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ えのき
18 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば きびなごカリカリフライ *ポテトサラダ	657 25.1 21.6 2.7	パン じゃがいも ちゅうかめん	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく いか きびなご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし
19 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	668 28.8 20.5 2.0	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ ねぎ
22 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう *◎あつやきたまご ◎セルフごもくごはんのぐ じゃがいものみそしる	597 23.2 13.8 2.1	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	たまご とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	かんぴょう しめじ・ごぼう たけのこ・ねぎ たまねぎ
23 (火)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ◎チキンナゲット コールスローサラダ	683 22.8 30.3 2.6	パン スパゲティ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり
24 (水)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎すましじる ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ おいわいいちごセリ	638 24.2 16.9 3.8	こめ さとう	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ・かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり・もやし えのき・ねぎ さやえんどう・いちご
25 (木)	セルフドック(◎☆スライスコッペパン ウインナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう ◎はなやさいのパスタサラダ ◎☆クリームシチュー	679 25.5 29 3.7	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	とうもろこし たまねぎ えだまめ グリーンピース
26 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうぎすじょうゆかけ ◎ほうれんそうのごまあえ ◎ワンタンスープ	620 18.4 17.9 2.4	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ
30 (火)	◎☆しょくぼん いちごジャム ☆ぎゅうにゅう やさしいくだんご コーンサラダ *◎☆ふわふわスープ	632 25.3 21.9 2.7	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング	とりにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう フロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご

4月の平均栄養量 エネルギー 632kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.1g 塩分2.6g

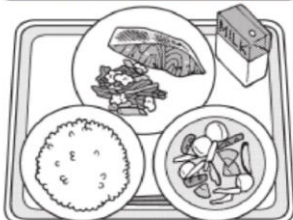
【アレルギーぶっつ】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
 - ✪…たまご
 - …ナッツるい
 - ◎…こむぎ
 - △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)



※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

学校給食の役割



給食で栄養バランスのとれた食事をとることで、児童の健康や心と体の成長を支えています。また、望ましい食習慣と食に関する正しい知識を身に付けることができます。さらに地場産物や、郷土料理、行事食の提供を通じて、文化や伝統を理解し、関心を深めることができます。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★お願い
お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。