

学校給食予定献立表

給食のまえには、みじたくや
手洗いを確認しましょう！

献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			590	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			614
こくとうパン	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1.5		○		小(高)
とりにくと	しお こしょう					656	さのたま	ぎゅうにく	40		○		692
だいずの	こめこ	5	○			中・高	あじつけのり	たまねぎ	40			○	中・高
トマトに	あぶら	2	○			839	にら・エリンギ	にんじん	10		○		813
ポテトサラダ	だいずみずに	15		○			はるさめ	だいずもやし	15		○		
	たまねぎ	40			○		にんにく・しょうが	にら・エリンギ	5		○		
	にんじん	10			○		ごまあぶら・ごま	はるさめ	10	○			
	グリーンアスパラ	10			○		さとう	にんにく・しょうが	0.3		○		
	ヤングコーン	10			○		しょうゆ	ごまあぶら・ごま	3	○			
	マッシュルーム	5			○		さけ	さとう	3	○			
	にんにく	0.3			○		しお	しょうゆ	4				
	オリーブオイル	1	○				わかめ	さけ	2				
	トマトみずに	15			○		とうふ	しお					
	ケチャップ	15					こしょう	わかめ	0.5		○		
	しょうゆ	0.5					とうふ	とうふ	20		○		
	あかワイン	2					こまつな	こまつな	10			○	
	ウスターソース	0.5					ねぎ	ねぎ	5			○	
	とりがらスープ						しょうゆ	しょうゆ	3				
	しお こしょう						さけ	さけ	1				
	じゃがいも	40	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
	きゅうり	10			○		しお	しお					
	にんじん	5			○		こしょう	こしょう					
	キャベツ	10			○								
	エッグケアマヨネーズ	10	○										
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			563	ぎゅうにゅう	こめ	80		○		581
ごはん	たまご	20		○		小(高)	ごはん	あじ	60		○		小(高)
ぶたにくと	ぶたにく	30		○		640	アジの	かたくりこ	8	○		645	
こうやどうふの	こうやどうふ	10		○		中・高	なんばんづけ	しお	2		○	中・高	
たまごとじ	ごぼう	10			○	790	しおとんじる	さけ	2			790	
キャベツと	にんじん	10			○			あぶら	あぶら	2	○		
きゅうりの	たまねぎ	40			○			たまねぎ	たまねぎ	20		○	
うめあえ	こまつな	15			○			にんじん・ピーマン	にんじん・ピーマン	10		○	
	しめじ	5			○			ねぎ	ねぎ	5		○	
	あぶら	0.5	○					しょうが	しょうが	1		○	
	さとう	4	○					しょうゆ	しょうゆ	6			
	しょうゆ	7						す	す	2			
	さけ	2						さとう	さとう	3	○		
	みりん	3						ぶたにく	ぶたにく	10		○	
	だしじる							だいこん	だいこん	20			
	キャベツ	40			○			たまねぎ	たまねぎ	30		○	
	きゅうり	10			○			にんじん	にんじん	5		○	
	ねりうめ	2						ごぼう	ごぼう	10		○	
	カリカリうめ	1.5						ほししいたけ	ほししいたけ	1		○	
	しょうゆ	0.5						じゃがいも	じゃがいも	30	○		
	みりん	1						あぶら	あぶら	1	○		
								さけ	さけ	1			
								しおこうじ	しおこうじ				
								しお	しお				
								こしょう	こしょう				

みじたくは、だいじょうぶかな？

みじたくが、きちんとできているか、かくにんしましょう

ぼうし (さんかくきん)
かみのけが、ぼうしからでないかな？
ながいかみは、ゴムなどでまとめているかな？

マスク
くちとはなを、しっかりおおっているかな？

はくい (エプロン)
よごれていないかな？

てあらい
せっけんをつかって、ていねいにあらったかな？

ハンカチ (タオル)
せいつなハンカチ(タオル)を、よういしているかな？

手はきれいかな？

給食の前には、手をきれいにあらいましょう

てあらい
せっけんを使って、ていねいにあらってね。

つめ
つめの間に、よごれがたまりやすく、落とすにくいので、つめは短く切っておこうね。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			565	ぎゅうにゅう	あげめん	30	○			591
	とりにく	40		○			ぶたにく	30		○			
こめこパン	じゃがいも	60	○			小(高)	さらうどん	かまぼこ	10		○		小(高)
	たまねぎ	40			○	634	キャベツ・たまねぎ	30			○		642
クリーム	にんじん	15			○		にくだんごの	たけのこ・にんじん	10			○	
シチュー	さやいんげん	5			○	中・高	あまずあんかけ	ほししいたけ	1			○	中・高
	マッシュルーム	5			○	828	もやし	15			○		815
キャベツの	ソテードオニオン	5			○		だいがくいも	にんにく・しょうが	0.3			○	
カレーピクルス	あぶら	1	○					あぶら・ごまあぶら	1	○			
	ホワイトルウ	8	○					しょうゆ 3	2				
	とうにゅう	20						さとう	0.5	○			
	しろワイン	1						とりがらスープ	こしょう				
	とりがらスープ							かたくりこ	3		○		
	しお こしょう							にくだんご	45			○	
	キャベツ	40			○			あぶら	2		○		
	にんじん	5			○			さとう	3		○		
	セロリ	5			○			す	5		○		
	きゅうり	10			○			しょうゆ	1.5				
	りんごす	6						とりがらスープ					
	さとう	4	○					かたくりこ	1	○			
	しお こしょう							さつまいも	50		○		
	カレーこ							あぶら	1		○		
	オリーブオイル	2	○					さとう	6		○		
								みずあめ	3		○		
								しょうゆ	0.3				
24日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583	ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			587
	さけきりみ	60		○			とりにく	50		○			
ごはん	しお こしょう					小(高)	レーズンパン	しお こしょう			○		小(高)
	レモンじる	7			○	644	とりにくの	にんにく	0.3			○	649
さけの	しろワイン	3					ハニーマスタード	つぶマスタード	3				
レモンふうみ	しょうゆ	3				中・高	やき	はちみつ	1	○		中・高	
やき	あぶら	2				784	ジャーマン	しょうゆ・さけ	1			851	
	ゴーヤ	10			○		ポテト	あぶら	1	○			
ゴーヤと	うすあげ	10			○		ウインナー	10		○			
うすあげの	きりぼしだいこん	5			○		じゃがいも	60	○				
いためもの	にんじん	5			○		たまねぎ	10			○		
	あぶら	2	○				にんにく	0.1			○		
もずくとなすの	しょうゆ	2					パセリ	0.05			○		
みそスープ	さけ	2					あぶら	1	○				
	しお こしょう						しお こしょう						
	もずく	15			○		たまご	20			○		
	なすび	15			○		たまねぎ・キャベツ	30			○		
	たまねぎ	20			○		にんじん・しめじ	5			○		
	チンゲンさい	20			○		しろワイン	1					
	みそ	8			○		とりがらスープ						
	さけ	1					しお こしょう						
	とりがらスープ												
	こしょう												

正しい手の洗い方

洗い残しがないよう、20~30秒を目安に、ていねいに洗いましょう。

手は、石けんを使って、きちんと洗いましょう



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)