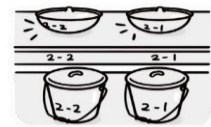


# 学校給食予定献立表

給食を  
運ぶ時

- とりわすれない
- クラスを、とりまちがえない



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)
<b>18日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>22日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			580	ぎゅうにゅう	やきそばめん	120	○			588
しよくパン	ブルーベリージャム	15	○			小(高)	ソース	ぶたにく	30		○		小(高)
ブルーベリージャム	とりにく	50		○		635	やきそば	だいずもやし	15			○	626
とりにくのバーベキューソースやき	しお こしょう					中・高	みそスープ	キャベツ	40			○	中・高
ジャーマンポテト	リンゴピューレ	4				812	こめこのももタルト	ピーマン	10			○	732
ABCマカロニスープ	さとう	1	○					にんじん	10			○	
	しょうゆ	2						あぶら	3	○			
	レモンじる	0.3						やきそばソース	20				
	ベーコン	10		○				しお こしょう					
	じゃがいも	60	○					うすあげ	10		○		
	たまねぎ	10			○			わかめ	0.5		○		
	にんにく	0.2			○			こまつな	15			○	
	パセリ	0.5			○			ねぎ	5			○	
	オリーブオイル	2			○			じゃがいも	30	○			
	しお こしょう							あぶら	0.5	○			
	ハム	10		○				みそ	8		○		
	マカロニ	10	○					さけ	2				
	キャベツ	30			○			こしょう					
	にんじん	10			○			とりがらスープ					
	たまねぎ	30			○			こめこのももタルト	35	○			
	とりがらスープ						<b>23日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しお こしょう						ぎゅうにゅう	フルーツミックスパン	50	○			561
	しるワイン	1					フルーツ	とりにく	40		○		小(高)
<b>21日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ミックスパン	キャベツ・たまねぎ	40			○	633
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555	キャベツのクリームに	にんじん	15			○	中・高
ごはん	うずらたまご	20		○		小(高)	かいそうサラダ	さやえんどう	5			○	831
みそおでん	あつあげ	30		○		632		マッシュルーム	5			○	
きりぼし	ちくわ	15		○		中・高		じゃがいも	50	○			
だいこんとチンゲンさいのポンずあえ	ぶたにく	10		○		779		あぶら	1	○			
	さといも	40	○					とうにゅう	30		○		
	だいこん	50			○			ホワイトルウ	8			○	
	にんじん	20			○			しるワイン	2				
	こんにゃく	15						しお こしょう					
	みそ	10			○			とりがらスープ					
	しるみそ	2			○			きゅうり	10			○	
	さとう	2	○					だいこん	20			○	
	みりん							にんじん	5			○	
	さけ	3						ひじき・わかめ	0.3		○		
	しょうゆ	1						こんぶ	1			○	
	だしじる							ソテードオニオン	3			○	
	きりぼしだいこん	8			○			りんごす	3				
	チンゲンさい	20			○			オリーブオイル	3	○			
	にんじん	5			○			さとう	0.7	○			
	はるさめ	5	○					しょうゆ	1				
	ポンずしょうゆ	3						しお こしょう					

## 食事にふさわしいかんきょうづくり

気持ちよく食事ができるよう、食事かんきょうを整えましょう



窓を開けて、教室の空気を入れかえる。



ゴミを拾って、教室を清潔にする。

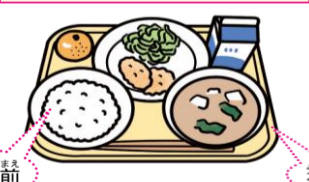


机の上を、きれいに片付ける。

## 給食のもり付け方

こんだて内容や1人分の量などをかくにんしましょう

こんだてと食器の  
ならべ方をかくにん



左手前

サンプルケース



右手前

1人分の量を  
かくにん



底から、かきまぜる

こんだてをかくにんする。ごはん・しる物・おかず・デザートなどのならべ方をかくにんし、きちんと配ぜんする。

1人分の量を全体の量からみてかくにんし、それを自安に配ぜんする。しる物などは、奥が下の方にあることが多いので、底からよくかきまぜながらもり付ける。

(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

食事の前にはせっけんで  
手を洗いましょう!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あ	み ど	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	み ど	エネルギー (カロリー)
<b>24日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>29日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			580	ぎゅうにゅう	こめ	30	○			589
ごはん	ちくわ	40		○			ごはん	にくだんご	30		○		小(高)
	こめこ・かたくりこ	4	○			小(高)		あぶら	1	○			660
ちくわの いそべあげ	あおのり	0.2		○		642	にくだんごの あまずあんかけ	す しょうり	2		○		中・高
	たまご	2		○				きとう	3		○		852
ごもくまめ	あぶら	3	○			中・高	やきビーフン	とりがらスープ					中・高
	だいずみずに	15		○		803		かたくりこ	1		○		
たまねぎと なすの みそしる	こんぶ	1		○				ぶたにく	30		○		
	ごぼう	15		○				ビーフン	15		○		
	にんじん	10		○				キャベツ	30			○	
	こんにゃく	15		○				もやし	20			○	
	きとう	3	○					にんじん・ピーマン	10			○	
	しょうゆ	3						たけのこ	10			○	
	みりん	2						しょうが	0.2			○	
	さけ	1						あぶら	2	○			
	たまねぎ	30						さけ・しょうゆ	1.5				
	なすび	15					<b>30日(水)</b>	しお こしょう					
	とうみょう	10					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	うすあげ	5		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581
	みそ	8		○			なめし	だしこんぶ	0.5		○		小(高)
	だしじる							こまつな	10		○		656
<b>25日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	きといも コロッケ	しお					小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			580		さといもコロッケ	50	○			中・高
ぶたどん	ぶたにく	50		○				あぶら	3	○			806
もずくスープ	たまねぎ	50		○		小(高)	キャベツの うめあえ	キャベツ	40		○		
	にんじん・ごぼう	15		○		658		うめ	1				
あまなつ かんづめ	ねぎ	10		○		中・高	けんちんじる	ごま	1	○			
	しょうが	0.5		○		808		ぶたにく	10		○		
	あぶら	1		○				あつあげ	20		○		
	きとう	5	○					だいこん	20			○	
	しょうゆ	8						にんじん・ごぼう	10			○	
	さけ	2						しめじ	5			○	
	みりん	3						こんにゃく	15			○	
	もずく	15		○				あぶら	0.5	○			
	とりミンチ	5		○				しょうゆ	3				
	とうふ	20		○				さけ	2				
	こまつな	20						みりん	1				
	ほししいたけ	1		○				だしじる					
	さけ	2						しお					
	しお こしょう						<b>31日(木)</b>	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)
	とりがらスープ						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			614
	あまなつかんづめ	40		○			ごはん	とりにく	40		○		小(高)
<b>28日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	おやこに	たまご	30		○		692
ぎゅうにゅう	おさつパン	50	○			584		じゃがいも	50	○			中・高
おさつパン	さけきりみ	60		○		小(高)	こんにぶと きりぼし	たまねぎ	40		○		813
さけのムニエル	かたくりこ・こめこ	2	○			641	だいこんの ピリからいため	にんじん	10		○		
スパゲティソテー	しお こしょう							ねぎ	10		○		
	しろワイン	2				中・高		きとう	4	○			
	オリーブオイル	3				833		しょうゆ	7				
キャベツと ほうれんそうの スープ	スパゲティ	15	○					さけ	2				
	たまねぎ	15		○				みりん	2				
	ピーマン	5		○				だしじる					
	ケチャップ	8		○				かたくりこ	1	○			
	オリーブオイル	1	○					ちくわ	10		○		
	しお こしょう							きりぼしだいこん	5		○		
	とりにく	10		○				こんにぶ	5		○		
	キャベツ・たまねぎ	30		○				あぶら	2	○			
	ほうれんそう	10		○				す	1				
	とりがらスープ							しょうゆ	3				
	しろワイン	2						きとう	1	○			
	しお こしょう							トウバンジャン					

(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。)