

学校給食予定献立表

4月の給食目標

「給食の準備や片付けをしよう」

献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			605	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			500
ポークカレー	ぶたにく	40		○			ごはん	ぶたにく	40		○		
ライス	じゃがいも	50	○			小(高)		はるさめ	10				小(高)
	たまねぎ	50			○	681		ピーマン	20			○	573
コールスロー	にんじん	15		○	○		ぶたにくと	あかピーマン	10		○	○	
サラダ	にんにく	0.3		○	○	中・高	はるさめの	たけのこ	15		○	○	中・高
	しょうが	0.3		○	○	832	いためもの	ほししいたけ	1		○	○	706
いちごゼリー	あぶら	1	○				ちんげんさいの	にんにく	0.3			○	
	カレールウ	16	○				スープ	しょうが	0.3			○	
	カレーこ	0.1						あぶら	1	○			
	ウスターソース	1						ごまあぶら	1	○			
	ケチャップ	1						しょうゆ	3.5				
	とりがらスープ							さけ	1				
	キャベツ	35			○			さとう	0.5	○			
	きゅうり	10			○			こしょう	0.03				
	にんじん	5			○			とりひきにく	10		○		
	ホールコーン	5			○			ちんげんさい	10			○	
	あぶら	2	○					にんじん	10			○	
	リングす	3						もやし	20			○	
	さとう	0.7						さけ	2			○	
	しお・こしょう							とりがらスープ					
	いちごゼリー	1個	○					しお	0.5				
								こしょう	0.03				
								あぶら	0.3	○			

13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			507
とりにくと	とりにく	40		○		
とうふの	とうふ	30		○		小(高)
あんかけどん	はくさい	30			○	581
	にんじん	10			○	
みつばと	たまねぎ	30			○	中・高
わかめの	たけのこ	20			○	716
みそしる	しめじ	5			○	
	しろねぎ	10			○	
	しょうが	0.5			○	
	さとう	1	○			
	うすくちしょうゆ	6				
	さけ	2				
	みりん	3				
	とりがらスープ					
	かたくりこ	3				
	こしょう	0.03				
	しお	0.2				
	あぶら	1	○			
	わかめ	0.5		○		
	みつば	5			○	
	えのきだけ	5			○	
	うすあげ	5			○	
	みそ	8.5			○	
	だしじる					



**きゅうしょくのやくそくを
まもりましょう!**

- ★てをきれいにあらいましょう。
- ★マスク・エプロン・さんかくきんなどを
かならずつけましょう。
- ★きゅうしょくまえは、しずかに
すわってまちましょう。
- ★よくかんでたべましょう。
- ★のこさずたべましょう。

給食がはじまりまりました！
今年度も、子どもたちが元気で学校生活がおくれるよう、安全・安心で子どもたちが楽しみにしてくれる、おいしい給食を作っていきたいと思っています。
4月の給食は、新型コロナウイルス感染症予防のため配膳時間の短縮、摂食介助の配慮、時間をかけすぎずに食べられるを目的に、品数を減らし、食べやすい献立にしています。
ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食予定献立表

入学・進級おめでとうございます!

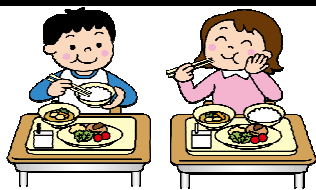

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			503
ごはん	さけきり	60		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	25		○		小(高)
さけのしおこ	しおこ	0.7				609	ぶたにくと	こんにゃく	20	○			573
じやき	さけ	2				中・高	やさいの	さやいんげん	5		○		703
キャベツの	キャベツ	35		○		743	しょうがに	つちしょうが	1		○		
ゆかりあえ	きゅうり	10		○			もやしの	にんじん	15		○		
ぶたじる	ゆかり	0.4					あまずに	たまねぎ	40		○		
	ぶたにく	10		○				じゃがいも	50	○			
	あつあげ	25		○				あつあげ	15		○		
	さといも	30	○					あぶら	0.5	○			
	だいこん	30			○			さとう	3	○			
	にんじん	10			○			しょうゆ	5				
	ささがき	20			○			みりん	1				
	たまねぎ	20			○			だしじる					
	あぶら	0.5	○					ベーコン	8		○		
	みそ	8		○				キャベツ	15			○	
	さけ	2						にんじん	5			○	
	だしじる							もやし	20			○	
								あぶら	0.3	○			
								さとう	1	○			
								しょうゆ	0.5				
								うすくちしょうゆ	1.5				
								す	1				
								だしじる					
18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			494
ぎゅうどん	ぎゅうにく	50		○		小(高)	ごはん	とりにく	60		○		小(高)
きゅうりと	いとこんにゃく	20				606	とりのてりやき	しょうゆ	4				549
わかめの	たまねぎ	60		○		中・高	こまつなの	みりん	2				664
すのもの	にんじん	10		○		747	ごまあえ	さけ	1				
	しろねぎ	10		○			さわにわん	こまつな	15			○	
	あぶら	1	○				はくさい	はくさい	25			○	
	さとう	4.5	○				にんじん	にんじん	10			○	
	しょうゆ	8					さとう	さとう	1	○			
	さけ	2					しょうゆ	しょうゆ	3				
	みりん	3					すりごま	すりごま	1	○			
	だしじる	1.5					ぶたにく	ぶたにく	15		○		
	きゅうり	40			○		だいこん	だいこん	20			○	
	わかめ	0.5		○			にんじん	にんじん	10			○	
	さとう	2	○				ささがき	ささがき	10			○	
	す	3.5					たけのこ	たけのこ	10			○	
	うすくちしょうゆ	0.5					あおねぎ	あおねぎ	5			○	
	しお	0.3					ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
							うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5			○	
							さけ	さけ	2			○	
							しお	しお	0.4			○	
							こしょう	こしょう	0.03			○	
							だしじる	だしじる	1.5			○	

手洗いのポイント



ごはん	しょうゆ	4				小(高)
みりん	みりん	2				549
さけ	さけ	1				中・高
こまつなの	こまつな	15			○	664
ごまあえ	はくさい	25			○	
さわにわん	にんじん	10			○	
	さとう	1	○			
	しょうゆ	3				
	すりごま	1	○			
	ぶたにく	15		○		
	だいこん	20			○	
	にんじん	10			○	
	ささがき	10			○	
	たけのこ	10			○	
	あおねぎ	5			○	
	ほししいたけ	1			○	
	うすくちしょうゆ	1.5			○	
	さけ	2			○	
	しお	0.4			○	
	こしょう	0.03			○	
	だしじる	1.5			○	

給食は、栄養バランスの
 良い食事のお手本です!



- 【主食】ごはんやパン、めん類などを使った料理のこと。
- 【主菜】魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理のこと。
- 【副菜・汁もの】野菜、きのこ、いも、海藻類などを使った料理のこと。
- 【牛乳】骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む。



(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。)