

# 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<br>(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<br>(カロリー) |
|------------------|------------|------|---|----|-----|-----------------|---------|----------|------|---|----|-----|-----------------|
| 21日(木)           | ぎゅうにゅう     | 206  |   | ○  |     | 小(低)            | 25日(月)  | ぎゅうにゅう   | 206  |   | ○  |     | 小(低)            |
| ぎゅうにゅう           | こめ         | 80   | ○ |    |     | 572             | ぎゅうにゅう  | こめ       | 65   | ○ |    |     | 506             |
| ごはん              | ぶたミンチ      | 30   |   | ○  |     | 小(高)            | ハムピラフ   | みず       |      |   |    |     | 小(高)            |
|                  | とうふ        | 70   |   | ○  |     | 653             |         | やさいブイヨン  |      |   |    |     | 583             |
| マーボー豆腐<br>(麻婆豆腐) | たまねぎ       | 40   |   |    | ○   |                 | とりにくと   | ハム       | 30   |   | ○  |     |                 |
|                  | こまつな       | 25   |   |    | ○   |                 | ほうれんそうの | たまねぎ     | 30   |   |    | ○   | 中・高             |
| はるさめスープ          | ほししいたけ     | 1    |   |    | ○   | 810             | クリームスープ | ホールコーン   | 10   |   |    | ○   | 717             |
|                  | しろねぎ       | 5    |   |    | ○   |                 | みかんかんづめ | マッシュルーム  | 5    |   |    | ○   |                 |
|                  | にんにく       | 0.3  |   |    | ○   |                 |         | オリーブオイル  | 2    | ○ |    |     |                 |
|                  | しょうが       | 0.3  |   |    | ○   |                 |         | しろワイン    | 1    |   |    |     |                 |
|                  | あぶら        | 1    | ○ |    |     |                 |         | しお       | 0.1  |   |    |     |                 |
|                  | トウバンジャン    |      |   |    |     |                 |         | こしょう     | 0.03 |   |    |     |                 |
|                  | あかみそ       | 8    |   | ○  |     |                 |         | とりにくと    | 10   |   | ○  |     |                 |
|                  | しょうゆ       | 1.5  |   |    |     |                 |         | ほうれんそう   | 15   |   |    | ○   |                 |
|                  | さけ         | 2    |   |    |     |                 |         | たまねぎ     | 30   |   |    | ○   |                 |
|                  | さとう        | 2.5  |   |    |     |                 |         | にんじん     | 10   |   |    | ○   |                 |
|                  | ごまあぶら      | 0.5  | ○ |    |     |                 |         | しめじ      | 5    |   |    | ○   |                 |
|                  | とりがらスープ    |      |   |    |     |                 |         | クリームコーン  | 30   |   |    |     |                 |
|                  | かたくりこ      | 2    |   |    |     |                 |         | あぶら      | 0.5  |   |    |     |                 |
|                  | とりにくと      | 15   |   | ○  |     |                 |         | ホワイトルウ   | 7    | ○ |    |     |                 |
|                  | たけのこ       | 5    |   |    | ○   |                 |         | とうにゅう    | 20   |   | ○  |     |                 |
|                  | ちんげんさい     | 10   |   |    | ○   |                 |         | しろワイン    | 1    |   |    | ○   |                 |
|                  | にんじん       | 10   |   |    | ○   |                 |         | とりがらスープ  |      |   |    | ○   |                 |
|                  | たまねぎ       | 10   |   |    | ○   |                 |         | しお       | 0.1  |   |    |     |                 |
|                  | しょうが       | 0.3  |   |    | ○   |                 |         | こしょう     | 0.03 |   |    |     |                 |
|                  | はるさめ       | 7    |   | ○  |     |                 |         | みかんかんづめ  | 40   |   |    | ○   |                 |
|                  | とりがらスープ    |      |   |    |     |                 |         |          |      |   |    |     |                 |
|                  | あぶら        | 0.5  |   |    |     |                 | 26日(火)  | ぎゅうにゅう   | 206  |   | ○  |     | 小(低)            |
|                  | うすくちしょうゆ   | 4    |   |    |     |                 | ぎゅうにゅう  | こめ       | 70   | ○ |    |     | 484             |
|                  | しお         | 0.01 |   |    |     |                 |         | とりにくと    | 5    |   | ○  |     | 小(高)            |
|                  | こしょう       | 0.02 |   |    |     |                 |         | うすあげ     | 10   |   | ○  |     | 560             |
|                  | さけ         | 1    |   |    |     |                 |         | たけのこ     | 15   |   |    | ○   | 中・高             |
|                  |            |      |   |    |     |                 |         | にんじん     | 10   |   |    | ○   | 687             |
|                  |            |      |   |    |     |                 |         | ほししいたけ   | 1    |   |    | ○   |                 |
| 22日(金)           | ぎゅうにゅう     | 206  |   | ○  |     | 小(低)            | けんちんに   | うすくちしょうゆ | 6    |   |    |     | 中・高             |
| ぎゅうにゅう           | コッペパン      | 50   | ○ |    |     | 585             | はくさいの   | さけ       | 2    |   |    |     | 687             |
|                  | いちごジャム     | 1袋   | ○ |    |     |                 | おひたし    | みりん      | 3    |   |    |     |                 |
| コッペパン            | ウィンナー      | 30   |   | ○  |     | 小(高)            |         | だしじる     |      |   |    |     |                 |
|                  | しんじゃがいも    | 40   | ○ |    |     | 645             |         | ぶたにく     | 10   |   | ○  |     |                 |
| いちごジャム           | はるキャベツ     | 30   |   |    |     |                 |         | とうふ      | 30   |   | ○  |     |                 |
| はるやさいの           | しんたまねぎ     | 30   |   |    |     | 中・高             |         | だいこん     | 40   |   |    | ○   |                 |
| ポトフ              | さやいんげん     | 10   |   |    |     | 802             |         | にんじん     | 15   |   |    | ○   |                 |
|                  | にんじん       | 15   |   |    |     |                 |         | ごぼう      | 15   |   |    | ○   |                 |
|                  | しろワイン      | 2    |   |    |     |                 |         | こまつな     | 10   |   |    | ○   |                 |
| マカロニサラダ          | とりがらスープ    |      |   |    |     |                 |         | こんやく     | 15   | ○ |    | ○   |                 |
|                  | しお         | 0.1  |   |    |     |                 |         | しろねぎ     | 10   |   |    | ○   |                 |
|                  | こしょう       | 0.03 |   |    |     |                 |         | あぶら      | 1    | ○ |    |     |                 |
|                  | ハム         | 10   |   | ○  |     |                 |         | うすくちしょうゆ | 3.5  |   |    |     |                 |
|                  | マカロニ       | 10   | ○ |    |     |                 |         | さけ       | 2    |   |    |     |                 |
|                  | きゅうり       | 10   |   |    | ○   |                 |         | みりん      | 2    |   |    |     |                 |
|                  | にんじん       | 5    |   |    | ○   |                 |         | しお       | 0.03 |   |    |     |                 |
|                  | エッグケアマヨネーズ |      |   |    | ○   |                 |         | だしじる     |      |   |    |     |                 |

**4月** 旬の食材

じゃがいも      グリーンピース      いちご

さわら(鱈)

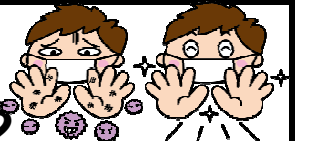
ほかにもたくさんあるので調べてみよう!



(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。)

# 学校給食予定献立表

給食の前は  
きれいに手を洗おう



| 献立名           | 使用材料    | グラム  | き | あか | みどり | エネルギー<br>(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<br>(カロリー) |
|---------------|---------|------|---|----|-----|-----------------|---------------|--------------|-----|---|----|-----|-----------------|
| <b>27日(水)</b> | ぎゅうにゅう  | 206  |   | ○  |     | 小(低)            | <b>28日(木)</b> | ぎゅうにゅう       | 206 |   | ○  |     | 小(低)            |
| ぎゅうにゅう        | こくとうパン  | 50   | ○ |    |     | 579             | ぎゅうにゅう        | やきそばめん       | 90  | ○ |    |     | 533             |
| こくとうパン        | ハンバーグ   | 60   |   | ○  |     |                 | ぶたにく          | だいずもやし       | 40  |   | ○  |     |                 |
| ハンバーグ         | たまねぎ    | 40   |   |    | ○   | 小(高)            | ソース           | キャベツ         | 15  |   | ○  |     | 小(高)            |
| ハヤシソース        | にんじん    | 10   |   |    | ○   | 629             | やきそば          | たまねぎ・にんじん    | 40  |   |    | ○   | 578             |
|               | マッシュルーム | 5    |   |    | ○   |                 | わかめスープ        | やきそばソース      | 13  |   |    | ○   | 中・高             |
|               | ブロッコリー  | 20   |   |    | ○   | 778             | こめこのももタルト     | ケチャップ        | 5   |   |    |     | 680             |
| かぼちゃサラダ       | あぶら     | 1    | ○ |    |     |                 |               | しお・こしょう      |     |   |    |     |                 |
|               | ハヤシルウ   | 6    | ○ |    |     |                 |               | あぶら          | 2   |   |    |     |                 |
|               | ケチャップ   | 3    |   |    |     |                 |               | わかめ          | 0.5 | ○ |    |     |                 |
|               | ウスターソース | 1    |   |    |     |                 |               | はくさい         | 30  |   |    | ○   |                 |
|               | あかワイン   | 1    |   |    |     |                 |               | にんじん         | 10  |   |    | ○   |                 |
|               | とりがらスープ |      |   |    |     |                 |               | しろねぎ         | 5   |   |    | ○   |                 |
|               | みず      | 30   |   |    |     |                 |               | しょうゆ         | 1.5 |   |    | ○   |                 |
|               | こしょう    | 0.03 |   |    |     |                 |               | さけ           | 2   |   |    |     |                 |
|               | かぼちゃ    | 30   | ○ |    |     |                 |               | とりがらスープ      |     |   |    |     |                 |
|               | さやいんげん  | 10   |   |    | ○   |                 |               | しお・こしょう      |     |   |    |     |                 |
|               | きゅうり    | 10   |   |    | ○   |                 |               | こめこのももタルト 1個 |     |   | ○  |     |                 |
|               | コーンクリーム | 1袋   |   |    |     |                 |               |              |     |   |    |     |                 |

## 学校給食について



### 学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。  
 成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 学校給食の目標

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進

**5** 食生活が多くのの人々によって支えられていることを理解し、感謝する

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う

**6** 伝統的な食文化を理解する

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

(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。)