

が　　つ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　よ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

が　　つ　　き　　ゆう　　し　　よ　　く　　も　　く　　ひ　　ょう

4月の給食目標

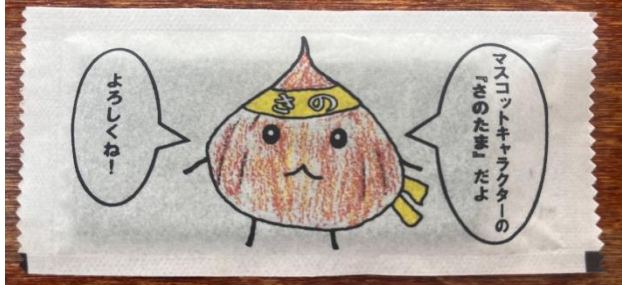
き　　ゆう　　し　　よ　　く　　じ　　ゆ　　ん　　び　　か　　た　　づ

「給食の準備や片付けをしよう」

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カ　　ロ　　リ　　ー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カ　　ロ　　リ　　ー)
21日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		24日(木)	ぎゅうにゅう	206		○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)
ぶたどん	ぶたにく	45		○	520	ごはん	ぶたにく	35		○	
いなかじる	たまねぎ	45			小(高)	ごはん	あつあげ	25		○	小(高)
	にんじん	15		○	620	ホイコーロー (回鍋肉)	キャベツ	40			○
	ごぼう	15		○	中・高	わかめスープ	たまねぎ	40		○	中・高
	しろねぎ・さやいんげん	8		○	767		にんじん	10		○	746
	しょうが	0.6		○			ピーマン	10		○	
	あぶら	1	○				にんにく	0.5		○	
	さとう	3	○				しょうが	0.5		○	
	しょうゆ	6.5					あぶら	1	○		
	さけ・みりん						みそ	4		○	
	あつあげ	20		○			あかみそ	2		○	
	はくさい	15		○			さとう	1.5	○		
	にんじん・こまつな	8		○			しょうゆ	2			
	じゃがいも	25	○				さけ	2			
	いたこんにゃく	10	○				しお	0.01			
	みそ	8		○			こしょう	0.03			
	だしじる						かたくりこ	1			
22日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		とりミンチ	15		○		
ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)	わかめ	0.3		○		
ごはん	アジフライ	50	○	○	581	はくさい	15			○	
アジフライ	あぶら		○		小(高)	にんじん	10			○	
	こまつな	15			668	たまねぎ	20			○	
こまつなの	はくさい	30		○	中・高	しろごま	0.5	○			
ごまあえ	にんじん	10		○	819	しょうゆ	2				
しおちゃんこじる	しょうゆ	3				さけ	1				
	さとう	2				とりがらスープ	8				
	しろすりごま	0.8	○			しお	0.1				
	だしじる	0.5				こしょう	0.01				
	にくだんご	45		○		25日(金)	ぎゅうにゅう	206		○	
	キャベツ	20		○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)
	しろねぎ・にんじん	10		○		さのたまあじつけのり	1袋		○		553
	たまねぎ	15		○		ごはん	さば	60		○	小(高)
	しおこうじ	5				さのたま	しお	0.2			626
	しお・こしょう	0.2				あじつけのり	さけ	2			中・高
	さけ・みりん					さばのしおやき	にんじん	10		○	761
	だしじる					ごもくきんぴら	たけのこ	10		○	
23日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		じゃがいもと キャベツの みそしる	ごぼう	25			○
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○		小(低)		つきこんにゃく	10	○		
バターロール	スパゲティ	40	○		518		あぶら	1.4	○		
ミートソース	ぶたミンチ	15		○	小(高)		さとう	1.5	○		
スパゲティ	ぎゅうミンチ	15		○	617		しょうゆ	1.3			
コンソメスープ	たまねぎ	40			中・高		さけ	2		○	
	にんじん	8		○	764		しろごま	0.5	○		
	ほうれんそう	10		○			じゃがいも	25	○		
	マッシュルーム	5		○			キャベツ	15			○
	トマトみずに	30		○			にんじん	8		○	
	にんにく	0.5		○			しろねぎ	8		○	
	オリーブオイル	3	○				たまねぎ	15		○	
	あかワイン	2					みそ	8	○		
	ケチャップ	15					だしじる				
	さとう	0.5	○								
	ウスターソース	1									
	しお・こしょう										
	たまねぎ	15		○							
	にんじん	10		○							
	しめじ	8		○							
	ブロッコリー	20		○							
	パセリ	0.05		○							
	しろワイン	1									
	うすくちしょうゆ	0.5									
	とりがらスープ	7									
	しお・こしょう										
	やさしいブイヨン	0.3									



さのたまあじつけのり
ほんこ
本校のマスコットキャラクター「さのたま」が
プリントされたあじつけのりです。



(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。)

が　っ　こ　う　き　ゆう　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょう

給食の前は
しっかり手洗い！

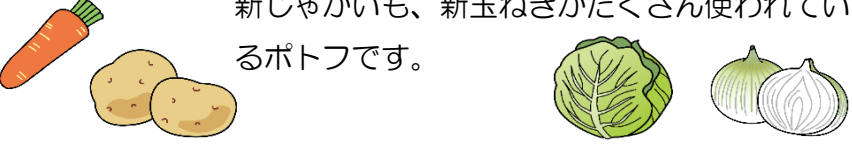
学校給食予定献立表

献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
28日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			534	ぎゅうにゅう	こめ(すくなめ)	70	○			492
	ウインナー	30		○			ゆかり	1袋					
こくとうパン	じゃがいも	45	○			小(高)	ごはん	うどん	60	○			小(高)
	キャベツ	25			○	637	(すくなめ)	とりにく	20		○		583
はるやさいの	たまねぎ	25			○		ゆかり	うすあげ	10		○		
ポトフ	にんじん	15			○	中・高	かまぼこ	10		○			中・高
	ブロッコリー	25			○	815	たまねぎ	15				○	720
ごぼうサラダ	しろワイン	2					にんじん	8				○	
	とりがらスープ	8					ほししいたけ	0.5				○	
	しお	0.1					あおねぎ	3				○	
	こしょう	0.03					うすくちしょうゆ	6				○	
	ツナ	10		○			みりん	1					
	ごぼう	15			○		だしこんぶ・だしじる						
	きゅうり	15			○		とりミンチ	15			○		
	にんじん	10			○		あつあげ	15			○		
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○				えだまめ	5				○	
							だいこん	20				○	
							たまねぎ	10				○	
							うすくちしょうゆ	0.8					
							さとう	0.5		○			
							みりん	0.6					
							さけ・しお	0.6					
							だしじる						
							かたくりこ	0.6					



はるやさいのポトフ

はるさき しゅうかく 春先に収穫された、新にんじん、新キャベツ、新じゃがいも、新たまねぎがたくさん使われているポトフです。



き　ゆう　し　ょ　く　じ　かん　す　かた



給食時間の過ごし方

みんなが安心して、楽しく給食を食べられるように、一人ひとりが安全や衛生に気をつけることが大切です。

き　ゆう　し　ょ　く　まえ　かなら　て　あら

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。



き　ゆう　し　ょ　く　とう　ばん　ひと　み　じ　たく　ととの　き　ょう　り　ょ　く　じ　ゅん　び

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ 給食着は清潔ですか？

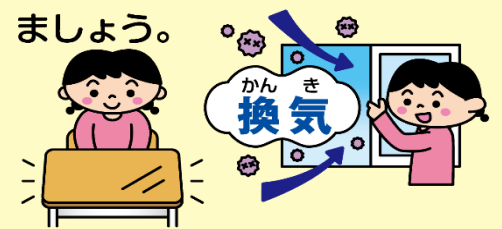
☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？



とうばん い　がい　ひと　つくえ　うえ　かた
当番以外の人は、机の上を片づけ、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



(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。)