

4月 給食だより



日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
8 (水)	ごはん	わかめスープ 中華丼 和梨ゼリー	米 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜
9 (木)	ごはん	大根となめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	米 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 ハム	大根 なめこ 玉ねぎ
10 (金)	ごはん	白菜と舞茸の味噌汁 みそカツ(2個) ひじきの煮物	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 油揚げ	白菜 まいたけ 人参
13 (月)	ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁 白身魚フライ スパゲティサラダ	米 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 油揚げ 白身魚	玉ねぎ きゅうり 人参
14 (火)	ごはん	メンマ入り野菜スープ(ホタテ入り) 豚肉のチャプチェ風 肉シュウマイ(2個)	米 三温糖 油	牛乳 ほたて 豚肉	白菜 人参 ピーマン
15 (水)	ごはん	チキンカレー ゼリー和え(いちご)	米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	人参 玉ねぎ フルーツ缶
16 (木)	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁 鶏肉のみぞれかけ ひき肉入り野菜炒め	米 油 三温糖	牛乳 油揚げ 鶏肉	小松菜 大根 キャベツ
17 (金)	ラーメン	塩野菜ラーメン コーンコロケ お祝いケーキ	ラーメン 油	牛乳 豚肉 なると	白菜 玉ねぎ 長ねぎ
20 (月)	ごはん	わかめと油揚げのすまし汁 さばのみそ煮 肉じゃが	米 三温糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ さば	長ねぎ 人参 玉ねぎ
21 (火)	パンズ パン	オニオンスープ スラッピージョー 付け合わせ野菜	パン 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ
22 (水)	ごはん	大根と長ねぎの味噌汁 鶏のカレー風味焼き 海藻サラダ	米 ドレッシング	牛乳 鶏肉	大根 長ねぎ キャベツ
23 (木)	ごはん	春雨スープ 麻婆大根 春巻き	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 なると	玉ねぎ 大根 人参
24 (金)	ごはん	ハヤシライス コーンとキャベツのサラダ(ツナ入り)	米 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
27 (月)	ごはん	大根とえのきの味噌汁 メンチカツ キャベツののり酢和え(ツナ入り)	米 油	牛乳 豚肉 ツナ	大根 キャベツ 小松菜
28 (火)	ごはん	じゃがいもと長ねぎの味噌汁 親子丼 大根の梅サラダ	米 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 卵	長ねぎ 人参 玉ねぎ
29 (水)	ごはん	キャベツとにんじんの味噌汁 やきとり風炒め ブロッコリーのサラダ(ささみ入り)	米 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー

物資の都合により、変更になる可能性があります。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に
持って食べよう

好ききらいをしないで
食べよう

口に食べ物を入れたまま
話さないようにしましょう

食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は
やめよう

よくかんで楽しく
食べよう

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

《 今月の栄養価 》

※()の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	641kcal (640)	24.6g (18~32)	20.6g (18~21)
中学生	778kcal (820)	28.5g (25~40)	22.8g (22~27)

