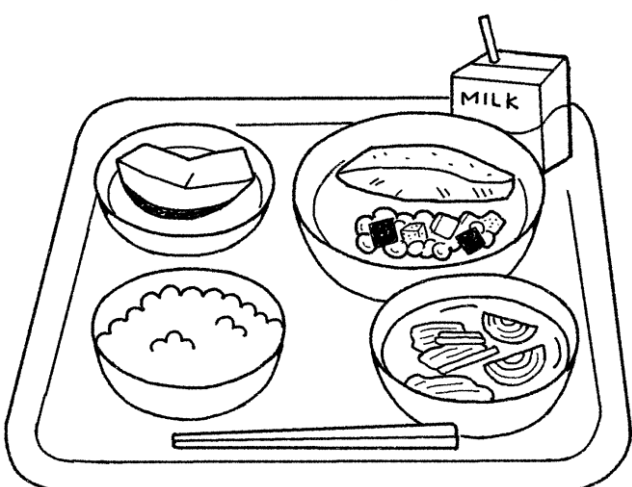


4月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>681Kcal</td> <td>828Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.9g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.7g</td> <td>24.7g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	681Kcal	828Kcal	たんぱく質	25.9g	30.8g	脂質	21.7g	24.7g	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>  たまねぎ  ながいも  じゃがいも  ぶたにく	<p>8 コッペパン ウインナースープ 鮭のマヨネーズ焼き こまつなソテー 牛乳</p>	<p>9 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご 白菜のおかか和え 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	681Kcal	828Kcal															
たんぱく質	25.9g	30.8g															
脂質	21.7g	24.7g															
赤		～おもに体をつくる食べもの		ウインナー 鮭 ベーコン 牛乳	豆腐 豚肉 卵 とり肉 もずく かつお節 牛乳												
緑		～おもに体の調子をとのえる食べもの		白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし こまつな しめじ	玉ねぎ 大根 こんにやく ごぼう 人参 長ネギ たけのこ しいたけ 白菜 水菜												
黄		～おもにエネルギーのもとになる食べもの		パン	ごはん じゃがいも												
	<p>12 ごはん じゃがいものみそ汁 肉だんご こんにやくきんぴら 牛乳</p>	<p>13 しょうゆラーメン コーンフライ ぶどうゼリー 牛乳</p>	<p>14 ごはん えのきのみそ汁 厚揚げの煮物 キムチ風味サラダ 牛乳</p>	<p>15 ブランパン 豆シチュー えびカツレツ コールスローサラダ 牛乳</p>	<p>16 ★お祝い給食★ 赤飯・すまし汁 とりのから揚げ お祝いクレープ 牛乳</p>												
赤	厚揚げ とり肉 豚肉 さつま揚げ 牛乳	豚肉 牛乳	油揚げ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳	ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 ウインナー えび 魚のすり身 牛乳	とり肉 卵 牛乳												
緑	玉ねぎ なめこ こんにやく ごぼう 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ えのき 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ キャベツ には	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	小豆 大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ												
黄	ごはん じゃがいも パン粉 ごま	ラーメン ゼリー	ごはん ごま	パン じゃがいも パン粉	ごはん もち米 ごま クレープ												
	<p>19 ごはん にらたま汁 さばのみそ煮 ちくわのいそ和え 牛乳</p>	<p>20 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>21 ごはん 大根のみそ汁 豆腐ひじきハンバーグ とりささみの和え物 牛乳</p>	<p>22 チョコチップパン コーンスープ プレーンオムレツ 粉ふきいも 牛乳</p>	<p>23 ポークカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳</p>												
赤	卵 豆腐 さば ちくわ のり 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	油揚げ わかめ とり肉 豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	ベーコン 卵 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	にら 人参 もやし 水菜	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ キャベツ	大根 人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン												
黄	ごはん	スパゲッティ	ごはん パン粉	パン じゃがいも	ごはん 麦 じゃがいも ゼリー												
	<p>26 切り干し大根のまぜごはん 長いものみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳</p>	<p>27 あんかけ焼きそば もやしのナムル プリン 牛乳</p>	<p>28 ごはん・ひじきのり こまつなのみそ汁 ホッケの塩焼き ほうれん草のごま和え 牛乳</p>	<p>29 昭和の日 </p>	<p>30 親子丼 もずくのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳</p>												
赤	油揚げ 厚揚げ とり肉 豚肉 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳	ひじきのり 厚揚げ ホッケ 牛乳		卵 とり肉 もずく 油揚げ ちくわ ぐきわかめ 牛乳												
緑	いんげん 人参 切り干し大根 なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ には	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ こまつな もやし ほうれん草		玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ もやし												
黄	ごはん 長いも ぎょうざの皮	焼きそばメン プリン	ごはん じゃがいも ごま		ごはん 麦												

給食の栄養

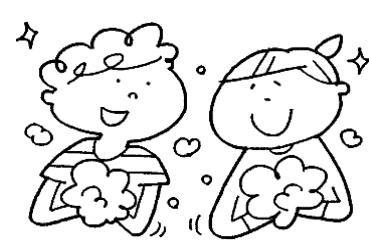


学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っていますので残さずに食べましょう！

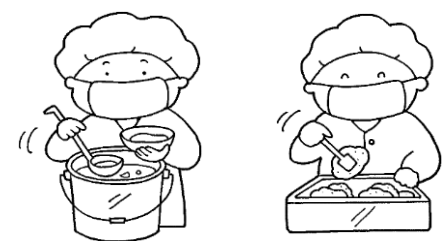
豚肉の一部が地場産品になります

今月より、豚肉の一部を忠類産の「遊ぶた」を使用して給食を作ります。

4月食育目標 準備・後片づけをきちんとしよう



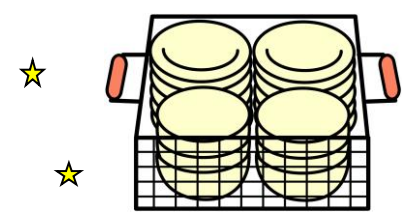
○手は石けんでしっかり洗い、身支度を整えよう



○ひとり分の量を考えながら、協力して配膳しよう



○配膳台や机の上は清潔にしよう



○食器の食べ残しは取りのぞいて、決められたかごに戻そう