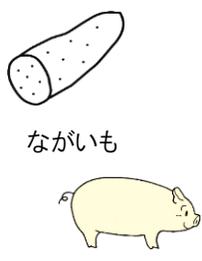
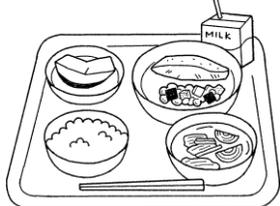


4月予定こんだて

月	火	水	木	金												
※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。	今月の地場産品  たまねぎ じゃがいも		 ながいも ぶたにく													
			<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>651Kcal</td> <td>813Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.3g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1g</td> <td>24.2g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	651Kcal	813Kcal	たんぱく質	24.3g	30.5g	脂質	20.1g	24.2g	8 ごはん 切り干し大根のみそ汁 いわしのみぞれ煮 ささみの香味塩サラダ 牛乳
	一食あたりの平均値	小学生	中学生													
	エネルギー	651Kcal	813Kcal													
たんぱく質	24.3g	30.5g														
脂質	20.1g	24.2g														
赤	~おもに体をつくる食べもの		油揚げ みそ いわし とり肉 牛乳													
緑	~おもに体の調子をととのえる食べもの		切り干し大根 人参 長ネギ 大根 もやし きゅうり													
黄	~おもにエネルギーのもとになる食べもの		ごはん 香味塩ドレッシング 砂糖													
11 ごはん・ひじきのり なめこのみそ汁 五目厚焼きたまご もやしのカレー味サラダ 牛乳	12 五目うどん コーンフライ 小魚 牛乳	13 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	14 ブランパン コンソメスープ ハートのハンバーグ コーンサラダ 牛乳	15 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 ちくわの和え物 牛乳												
赤	のり ひじき 油揚げ みそ 卵 とり肉 もずく ハム 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	豆腐 わかめ とり肉 豚肉 ハム 牛乳	とり肉 豚肉 牛乳												
緑	なめこ 長ネギ 人参 たけのこ しいたけ もやし きゅうり	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ とうもろこし	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ たらこ きゅうり 人参	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし												
黄	ごはん でん粉 砂糖 オリーブオイル	うどん パン粉 米油 砂糖 でん粉	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 春雨	パン でん粉 米油 小麦粉 砂糖 バター イタリアンドレッシング												
18 ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご くきわかめの和え物 牛乳	19 スパゲッティミートソース ハムサラダ ベビーチーズ 牛乳	20 ☆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	21 チョコチップパン ウィンナースープ プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	22 ポークカレーライス キャベツとみかんのサラダ 牛乳												
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	とり肉 卵 牛乳	ウィンナー 卵 ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 もやし	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり												
黄	ごはん パン粉 砂糖	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 イタリアンドレッシング 砂糖 オリーブオイル	ごはん もち米 小豆 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 クレープ	パン マカロニ ごまドレッシング ごま油 砂糖 米油												
25 切り干し大根のまぜごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き 牛乳	26 あんかけ焼きそば もやしのナムル レモンゼリー 牛乳	27 いりこ菜ごはん 厚揚げのみそ汁 信田煮 とりささみの和え物 牛乳	28 コッペパン 豆シチュー えびカツレツ コールスローサラダ 牛乳	29 昭和の日 												
赤	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか 牛乳	しらす干し 厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすり身 油揚げ とり肉 牛乳	ウィンナー 大豆 青大豆 えび 魚のすり身 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	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ビーマン もやし きゅうり	青菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり	人参 玉ねぎ バセリ キャベツ とうもろこし きゅうり												
黄	ごはん 米油 ごま油 砂糖 長いも 春巻きの皮 春雨	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん ごま じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	パン じゃがいも 手亡豆 金時豆 小麦粉 バター パン粉 米油 砂糖 オリーブオイル												

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！



今月の食育目標 準備や後片づけをきちんとしよう

○手をしっかり洗う



○清けつな身じたくを整える



○配膳台やつくえはきれいにしておく



○食器はきれいにしてもどす



○ゴミの分別はきちんとする

