

4月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	8 ごはん 具だくさん汁 さんまのしょうが煮 ほうれん草のツナ和え 牛乳	9 肉うどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	10 ごはん なめこのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳	11 コッペパン クリームシチュー ほうれん草オムレツ キャベツと豆のサラダ 牛乳	12 ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳
赤	豆腐 油揚げ さんま まぐろ水煮 牛乳	豚肉 とり肉 小魚 牛乳	油揚げ わかめ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ ハム 牛乳	ウインナー 卵 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳	豆腐 卵 とり肉 豚肉 ハム 牛乳
緑	玉ねぎ 白菜 えのき しょうが もやし ほうれん草	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ キャベツ	玉ねぎ なめこ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ なら きゅうり 人参
黄	ごはん	うどん じゃがいも	ごはん	パン じゃがいも	ごはん ぎょうざの皮 春雨
	15 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみぞれ煮 こんにやくきんぴら 牛乳	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	17 スパゲッティナポリタン チキンナゲット フルーツドレッシングサラダ 牛乳	18 ごまパン 大根のコンソメスープ ミートローフ こまつなソテー 牛乳	19 チキンカレーライス 果物のヨーグルト和え 牛乳
赤	油揚げ さば さつま揚げ 牛乳	豆腐 とり肉 卵 牛乳	ウインナー とり肉 おから 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 ベーコン 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳
緑	白菜 えのき 大根 こんにやく ごぼう いんげん 人参	小豆 たけのこ 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり 甘夏みかん	大根 白菜 人参 長ネギ 玉ねぎ こまつな しめじ とうもろこし	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ
黄	ごはん じゃがいも ごま	ごはん もち米 ごま クレープ	スパゲッティ パン粉	パン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも
	22 山菜きびごはん じゃがたま汁 焼き春巻き 牛乳	23 焼きそば えびボールスープ スイートポテトコロッケ 牛乳	24 ごはん・ひじきのり キムチ豚汁 ホッケの塩焼き 白菜の中華和え 牛乳	25 チョコチップパン ポテトスープ マカロニのクリーム煮 ハムサラダ 牛乳	26 ごはん 厚揚げのみそ汁 肉じゃがコロッケ とりささみの和え物 牛乳
赤	油揚げ 卵 牛乳	豚肉 えび 白身魚 卵 牛乳	ひじきのり 豆腐 豚肉 ホッケ とり肉 卵 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	厚揚げ 牛肉 とり肉 牛乳
緑	ふき たけのこ 玉ねぎ キャベツ 長ネギ 人参	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 えのき 長ネギ	玉ねぎ 大根 白菜 こんにやく 人参 長ネギ ごぼう キャベツ きゅうり パプリカ	白菜 長ネギ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ なめこ 人参 白菜 水菜
黄	ごはん いなきび じゃがいも 春巻きの皮 春雨	焼きそばメン さつまいも パン粉 ごま	ごはん じゃがいも ごま	パン じゃがいも マカロニ	ごはん じゃがいも パン粉

赤 ~おもに体をつくる食べもの
 緑 ~おもに体の調子をととのえる食べもの
 黄 ~おもにエネルギーのもとになる食べもの

一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	696Kcal	828Kcal
たんぱく質	26.1g	30.3Kcal
脂質	22.8g	25.3g

今月の地場産品



たまねぎ
じゃがいも

※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。

4月食育目標 準備・後片づけをきちんとしよう



○手はきれいに洗う



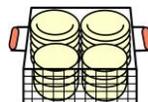
○清潔な身じたくを整える



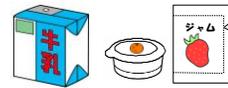
○配ぜん台や机はきれいにしておく



○食べ残しはきれいに取って食缶に戻す



○食器はきちんと重ねて戻す



○ゴミの分別をきちんとする

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！

