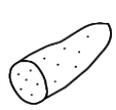


4月予定こんだて

月	火	水	木	金												
<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>639Kcal</td> <td>802Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> <td>31.7g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>20.2g</td> <td>25.4g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	639Kcal	802Kcal	たんぱく質	25.2g	31.7g	脂 質	20.2g	25.4g	8 ちゃんごどん 粉ふきいも 小魚 牛乳	9 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	10 ホットドッグ (ブランパン・ウインナー・ケチャップ) オニオンスープ マカロニサラダ 牛乳	11 ごはん 豚汁 厚焼きたまご もやしのカレー味サラダ 牛乳
一食あたりの 平均値	小学生	中学生														
エネルギー	639Kcal	802Kcal														
たんぱく質	25.2g	31.7g														
脂 質	20.2g	25.4g														
赤	〜おもに体をつくる食べもの	とりにく 豚肉 油揚げ 小魚 牛乳	豆腐 とりにく 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム 牛乳											
緑	〜おもに体の調子をとのえる食べもの	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ パセリ	とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく 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	うどん じゃがいも 砂糖 でん粉	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨	パン バター マカロニ ごまドレッシング ごま油 砂糖	ごはん じゃがいも 米油 オリーブオイル 砂糖											
赤	わかめ 厚揚げ みそ いわし ちくわ のり 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	とりにく ヨーグルト 牛乳	ベーコン 卵 とりにく 牛乳	とりにく 卵 豆乳 牛乳											
緑	玉ねぎ 大根 もやし 水菜	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃缶 みかん缶 パイン 缶	玉ねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草 キャベツ 人参	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 ごま油 砂糖	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 ゼリー	パン 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング ごま油	ごはん 小豆 でん粉 砂糖 小麦粉 米油 クレープ											
赤	14 わかめごはん じゃがいものみそ汁 いわしのみぞれ煮 ちくわのいそ和え 牛乳	15 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	16 チキンカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳	17 チョコチップパン コーンスープ ほうれん草オムレツ ごまポテトサラダ 牛乳	18 ★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											
赤	わかめ 厚揚げ みそ いわし ちくわ のり 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	とりにく ヨーグルト 牛乳	ベーコン 卵 とりにく 牛乳	とりにく 卵 豆乳 牛乳											
緑	玉ねぎ 大根 もやし 水菜	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃缶 みかん缶 パイン 缶	玉ねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草 キャベツ 人参	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 ごま油 砂糖	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 ゼリー	パン 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング ごま油	ごはん 小豆 でん粉 砂糖 小麦粉 米油 クレープ											
赤	21 ごはん 根菜のみそ汁 肉だんご こまつなのおひたし 牛乳	22 しょうゆラーメン コーンフライ ぶどうゼリー 牛乳	23 ごはん しめじのみそ汁 すき焼き風煮 くきわかめの和え物 牛乳	24 まるパン クリームシチュー チキンナゲット スパゲッティサラダ 牛乳	25 ひじきごはん 長いものみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳											
赤	油揚げ みそ とりにく 豚肉 かつお節 牛乳	豚肉 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ くきわかめ 牛乳	ウインナー とりにく ハム 牛乳	油揚げ ひじき 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳											
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ 玉ねぎ こまつな もやし	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	しめじ 長ネギ 玉ねぎ 白菜 しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ											
黄	ごはん パン粉 植物油脂	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼ リー	ごはん 米油 砂糖 でん粉	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 米油 砂糖 長いも しゅうまいの皮											
赤	28 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのみぞれ煮 海そうサラダ 牛乳	29 しょうわ 昭和の日 	30 そぼろごはん えのきのみそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳	こんげつ じばさんひん 今月の地場産品  たまねぎ  ながいも  じゃがいも  ぶたにく	※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。											
赤	厚揚げ みそ さば ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ ちくわ 牛 乳	人参 いんげん えのき 玉ねぎ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり													
緑	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ		ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油													
黄	ごはん じゃがいも 砂糖															

今月の食育目標 準備・後片付けをきちんとしよう

身じたくを整えよう



配膳台や机の上は
きれいにしておこう



せっけんで手を洗おう



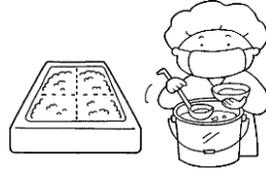
食べ残しはきまりを
守って食缶に戻そう



気を付けて運ぼう



人数を数えて配ろう



食器はきれいに重ねよう

