

# 4月予定こんだて

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
|---|--|--|--|---|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|---|---|---|--|
| <table border="1"> <tr> <td>一食あたりの<br/>平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>612Kcal</td> <td>734Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.1g</td> <td>28.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1g</td> <td>17.9g</td> </tr> </table> | 一食あたりの<br>平均値                                    | 小学生  | 中学生  | エネルギー   | 612Kcal | 734Kcal | たんぱく質 | 24.1g | 28.2g | 脂質 | 19.1g | 17.9g | <b>今月の地場産品</b><br> <br>たまねぎ じゃがいも<br> <br>ながいも ぶたにく | <b>8</b> ごはん<br>厚揚げのみそ汁<br>肉だんご<br>ちくわのいそ和え<br>牛乳 | <b>9</b> ホットドッグ<br>(コッパン・ウインナー・ケチャップ)<br>コンソメスープ<br>マッシュポテト<br>牛乳 | <b>10</b> ごはん<br>豚汁<br>厚焼きたまご<br>もやしのカレー味サラダ<br>牛乳 |
| 一食あたりの<br>平均値   | 小学生  | 中学生  |  |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| エネルギー   | 612Kcal  | 734Kcal  |  |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| たんぱく質   | 24.1g  | 28.2g  |  |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 脂質  | 19.1g  | 17.9g  |  |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 赤 ~おもに体をつくる食べもの   |  | 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ のり 牛乳  | ウインナー 牛乳   | 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム 牛乳  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 緑 ~おもに体の調子をととのえる食べもの  |  | 玉ねぎ 人参 もやし 水菜  | 白菜 えのき 人参 長ネギ  | 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにやく 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   |  | ごはん じゃがいも パン粉 油 ごま油 砂糖   | パン じゃがいも 生クリーム パター 砂糖                                  | ごはん じゃがいも 油 砂糖 でん粉 オリーブオイル  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| <b>13</b> ごはん<br>わかめのみそ汁<br>さばのみそ煮<br>粉ふきいも<br>牛乳   | <b>14</b> 五目うどん<br>チーズはんぺんフライ<br>さつまいもチップス<br>牛乳 | <b>15</b> チキンカレーライス<br>コーンサラダ<br>牛乳  | <b>16</b> まるブランパン<br>オニオンスープ<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>牛乳 | <b>17</b> <b>★お祝い給食★</b><br>赤飯・すまし汁<br>とりのから揚げ<br>お祝いクレープ<br>ジョア  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 赤 わかめ 油揚げ みそ さば 牛乳  | とり肉 油揚げ はんぺん チーズ 牛乳                              | とり肉 ヨーグルト 牛乳   | ベーコン とり肉 豚肉 ハム 牛乳                                      | とり肉 卵 豆乳 ジョア  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 緑 長ネギ パセリ   | 大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ                          | 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし   | 玉ねぎ パセリ 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   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 黄 ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも  | うどん パン粉 油 さつまいも 砂糖                               | ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 油 イタリアンドレッシング  | パン パター でん粉 油 小麦粉 砂糖 マカロニ ごまドレッシング                      | ごはん 小豆 でん粉 砂糖 小麦粉 油 クレープ  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| <b>20</b> ごはん<br>根菜のみそ汁<br>いわしの梅煮<br>キムチ風味サラダ<br>牛乳   | <b>21</b> 焼きそば<br>わかめスープ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳         | <b>22</b> 中華丼<br>もやしのナムル<br>牛乳   | <b>23</b> 黒糖パン<br>コーンスープ<br>チキンソテー<br>スパゲッティサラダ<br>牛乳  | <b>24</b> ひじきごはん<br>長いものみそ汁<br>焼きぎょうざ<br>牛乳   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 赤 油揚げ みそ いわし とり肉 牛乳   | 豚肉 わかめ 豆腐 牛乳                                     | 豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳  | ベーコン とり肉 ハム 牛乳   | 油揚げ ひじき 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 緑 大根 人参 ごぼう 長ネギ 梅干し キャベツ には   | キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ                    | 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり  | 玉ねぎ とうもろこし 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 には  |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 黄 ごはん ごま油 砂糖  | 焼きそばメン 油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー                          | ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉   | パン パター 砂糖 小麦粉 油 スパゲッティ イタリアンドレッシング                     | ごはん 油 砂糖 長いも ぎょうざの皮 ごま油   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| <b>27</b> エビピラフ<br>ウインナースープ<br>ほうれん草オムレツ<br>牛乳  | <b>28</b> 和風スパゲッティ<br>ハムのマリネ<br>ヨーグルト<br>牛乳      | <b>29</b> 昭和の日<br> | <b>30</b> ミルクパン<br>クリームシチュー<br>チキンナゲット<br>枝豆サラダ<br>牛乳  | ※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。<br>※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。<br> |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 赤 えび ウインナー 卵 牛乳   | ベーコン ハム ヨーグルト 牛乳                                 |  | ウインナー とり肉 ちくわ 牛乳                                       |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 緑 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 ほうれん草  | 玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ                             |  | 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 枝豆 とうもろこし                              |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |
| 黄 ごはん でん粉 パター 油 砂糖  | スパゲッティ パター 油 砂糖 オリーブオイル                          |  | パン じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖 でん粉 ごまドレッシング                       |   |         |         |       |       |       |    |       |       |   |   |   |  |

## 今月の食育目標 準備・後片付けをきちんとしよう

### 【 準備 】

身じたくを  
整えよう

せっけんで  
手を洗おう

配膳台や机の上は  
きれいにしておこう

気をつけて運ぼう

人数を考えて配ろう

食べ残しはきまりを  
守って食缶へもどそう

食器はきれいに  
重ねよう

