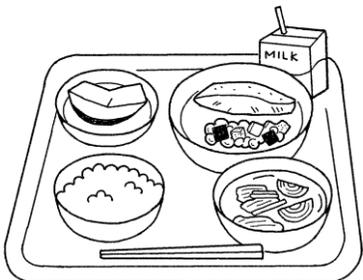


# 4月予定こんだて

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>689Kcal</td> <td>852Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0g</td> <td>31.4Kcal</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.2g</td> <td>25.0g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	689Kcal	852Kcal	たんぱく質	26.0g	31.4Kcal	脂質	21.2g	25.0g	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p> <p>たまねぎ ながいも じゃがいも</p>	<p>8 すきやき丼 もずくのみそ汁 こまつなのツナ和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>9 コッペパン コンソメスープ マカロニグラタン 果物のヨーグルト和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>10 エビピラフ ミネストローネ ほうれん草オムレツ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生														
エネルギー	689Kcal	852Kcal														
たんぱく質	26.0g	31.4Kcal														
脂質	21.2g	25.0g														
赤	～おもに体をつくる食べもの	もずく 油揚げ 豚肉 豆腐 まぐろ水煮牛乳	ウインナー チーズ ヨーグルト 牛乳	えび ベーコン 卵 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	なめこ 長ネギ 白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ もやし こまつな	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 いんげん トマト パセリ ほうれん草												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん 麦	パン マカロニ パン粉	ごはん じゃがいも												
13	14	15	16	17												
<p>ごはん 白玉汁 さばのみそ煮 こんにやくきんぴら</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>かしわうどん チーズはんぺんフライ 三色ゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが もやしの梅和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごまパン クリームシチュー えびカツレツ コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ポークカレーライス フルーツドレッシングサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	とりにく さば さつま揚げ 牛乳	とりにく はんぺん チーズ 牛乳	厚揚げ わかめ 豚肉 牛乳	ウインナー えび 魚のすりみ 牛乳												
緑	大根 ほうれん草 人参 長ネギ こんにやく ごぼう いんげん	大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ	しめじ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜 梅干し	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり												
黄	ごはん 白玉もち ごま	うどん パン粉 ゼリー	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも パン粉												
20	21	22	23	24												
<p>☆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>	<p>スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>チョコチップパン ミートボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>そばろごはん なめこのみそ汁 切り干し大根の和え物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	豆腐 とりにく 卵 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	卵 豆腐 とりにく 豚肉 ハム 牛乳	とりにく 豚肉 ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳												
緑	小豆 大根 たけのこ 人参 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ 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	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし キャベツ												
黄	ごはん もち米 ごま クレープ	スパゲッティ	ごはん ぎょうざの皮 春雨	パン マカロニ												
27	28	29	30													
<p>いりこ菜ごはん 長いものみそ汁 いわしのみぞれ煮 とりささみの和え物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>焼きそば わかめスープ たこ焼き</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>昭和の日</p> 	<p>ミルクパン えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<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>												
赤	しらす干し 厚揚げ いわし とりにく 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ たこ 卵 牛乳	えび 白身魚 豚肉 うずらの卵 大豆 ハム 牛乳													
緑	青菜 玉ねぎ 人参 大根 白菜 水菜	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ たけのこ 長ネギ	玉ねぎ 白菜 えのき 長ネギ トマト 人参 キャベツ きゅうり													
黄	ごはん ごま 長いも	焼きそばメン たこ焼きの皮	パン じゃがいも スパゲッティ													

## 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！



### 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



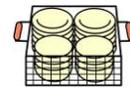
○清潔な身じたくを整える



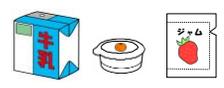
○配せん台や机はきれいにしておく



○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