

給食行事 旬の食べ物 など	日	曜日	牛 乳	きょうのこんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
					きいろ	あか	みどり	
					ねつやちからになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちょうしをととのえる食品	
2～6年生 給食始まり	8	火		チリビーンズライス ヌードルスープ いちご 	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、でんぶん、なま pasta	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ホールトマト にんにく、キャベツ、いちご	598 23.3
	9	水		ツイストパン こまつなのクリームシチュー きよみオレンジ	ココアパン、じゃがいも こめこ、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム	にんじん、たまねぎ、こまつな きよみオレンジ	541 19.7
	10	木		ごはん めだいのみそやき さつまいもいりサラダ けんちんじる	こめ、さつまいも、あぶら こま、さとう、さといも	ぎゅうにゅう、めだい、みそ かつおぶし、あぶらあげ とうふ	はくさい、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ	585 25.6
	11	金		ごはん にしきたまごのあんかけ じゃがいもいりきんぴら こまつなとえのきのみそしる	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ	にんじん、にら、クリームコーン たまねぎ、ごぼう、いとこんにやく えのきだけ、こまつな、だいこん ねぎ	620 24.7
1年生 給食始まり	14	月		カレーライス ふくじんづけ ツナサラダ りんごゼリー 	こめ、じゃがいも、あぶら こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ホールトマト、コーン ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり りんごジュース	642 20.4
世界の料理 【中国】	15	火		マーボーどうふどん はるさめサラダ きよみオレンジ 	こめ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、ハム	しょうが、にんにく、エリンギ にんじん、ピーマン、ねぎ、たまねぎ もやし、きゅうり、きよみオレンジ	594 24.2
	16	水		ごはん エコふりかけ にくじゃが かいそうサラダ 	こめ、こま、さとう、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、ぶたにく かいそう	にんじん、たまねぎ、しらたき えのきだけ、いんげん、キャベツ きゅうり	588 22.5
	17	木		スパゲッティーミートソース パリパリサラダ りんご	スパゲッティー、あぶら こめこ、ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、こなチーズ	たまねぎ、グリーンピース、にんにく しょうが、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、りんご	597 22.2
	18	金		ごはん さけのてりやき やさいのごまあえ こんさいじる	こめ、さとう、こま あぶら	ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん しょうが、ごぼう、だいこん ねぎ、こんにやく	563 29.1
世界の料理 【韓国】	21	月		ブルコギどん むらくもスープ ぶどうゼリー 	こめ、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ にら、しめじ、にんにく、しょうが こまつな、ぶどうジュース	617 24.5
	22	火		ピザトースト ポテトのポタージュ まめまめサラダ	パン、あぶら、じゃがいも こめこ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ なまクリーム、レンズまめ ひよこまめ	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、きゅうり	604 24.7
入学・進級 お祝いメニュー	23	水		はなみずし さわらのたつたあげ みそドレッシングサラダ てまりふのすましじる 	こめ、あぶら、さとう でんぶん、てまりふ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ たまご、さわら、みそ、とうふ	れんこん、いんげん、しょうが きゅうり、キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう、えのきだけ	595 25.9
	24	木		ごはん わふうおろしハンバーグ こまつなのごまあえ じゃがいものみそしる	こめ、あぶら、パンこ でんぶん、さとう、こま じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、わかめ、みそ あぶらあげ	こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、えのきだけ こねぎ、だいこん	610 27.2
	25	金		ごはん いかのチリソース ちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ 	こめ、でんぶん、あぶら さとう、はるさめ、こま	ぎゅうにゅう、いか とりにく	にんじん、たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、しょうが、もやし コーン、こまつな、にんにく、ねぎ	610 22.5
	28	月		おやこどん さつまじる きよみオレンジ	こめ、さとう、でんぶん あぶら、さつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、きざみのり、ぶたにく なまあげ、みそ	ねぎ、エリンギ、たまねぎ みずな、にんじん、だいこん はくさい、きよみオレンジ	621 27.7
	30	水		ごまごはん はるまき きりぼしだいこんのサラダ かいそうスープ 	こめ、こま、はるまきのかわ はるさめ、あぶら、でんぶん さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ、めかぶ もずく	もやし、えのきだけ、にんじん にら、たまねぎ、しょうが にんにく、きりぼしだいこん コーン、こまつな、ねぎ	612 19.9

※食材料購入等により献立を変更することがあります。

今月の栄養供給量（中学年）給食回数：16回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21～33	14～22
今 月	600	24	21

＊ 4月の給食目標 ＊
◇給食の準備は手早くしよう。
◇食べ物仲間を知ろう。

《 今月の献立について 》

14日(月)… 1年生の給食が始まります。給食室手作りのカレーライスを味わって食べましょう。

23日（水）… 要小の皆さんの入学と進級をお祝いの給食です。桜色をした「花見ずし」と手鞠（てまり）の形をしたお麩が入った「手鞠 麩のすまし汁」が出ます。



給食当番は身支度も大切な仕事です



★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう

★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。