

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
9 火	さくらトースト			食パン、マーガリン(乳なし)、グラニュー糖	いちごジャム	585 kcal
	イタリアンサラダ			オリーブ油	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、玉葱	21.6 g
	チキンポトフ		とり肉、大豆	じゃがいも、油	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、パセリ、マッシュルーム、しょうが	23.2 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
10 水	ごはん			米、おおむぎ(米粒麦)		607 kcal
	マーボー豆腐		木綿豆腐、ぶた肉、大豆、赤みそ、八丁みそ	油、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、たけのこ、干し椎茸	23.6 g
	まめもやしのナムル			砂糖、ごま油、黒いりごま	にんじん、だいずもやし、こまつな、しょうが、にんにく	19.2 g
	くだもの(いちご)				いちご	
11 木	はるやさいのチキンカレーライス		とり肉	米、おおむぎ(米粒麦)、油、はちみつ、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、アスパラガス、和種、なばな、たけのこ、セロリー、りんご、ごぼう	731 kcal
	あおだいずいりツナひじきサラダ		大豆、青大豆、ツナ	油、砂糖	キャベツ、にんじん、玉葱	21.9 g
	フルーツポンチ				みかん、缶バイン缶詰、もも、りんごジュース	23.3 g
	キムチチャーハン		ぶた肉	米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、ごま油	はくさい(キムチ漬)、ねぎ	587 kcal
12 金	こまつなかんてんサラダ		寒天	砂糖、ごま油、白すりごま	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが	18.3 g
	トックいりスープ		とり肉	トック油	にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、切りみつば	17.4 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
	ごはん			米、はいが米		574 kcal
15 月	イカのからあげキューリンソース		いか	かたくり粉、油、砂糖、ごま油	ねぎ、しょうが、パセリ	24.3 g
	やさいのゆかりあえ		かつお節	ごま油	キャベツ、きゅうり、ゆかり	14.9 g
	しんじゃがいもたまねぎのみそしる		わかめ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	
	ごはん					
16 火	ピビンバ		ぶた肉、大豆、油揚げ	米、おおむぎ(米粒麦)、砂糖	しょうが、にんにく、干しぜんまい	612 kcal
	やさいときくらげのサラダ			上白糖、ごま油、白いりごま	だいこん、にんじん、きゅうり、きくらげ	22.9 g
	スーミータン		たまご、とり肉	かたくり粉	とうもろこし缶詰、ねぎ、しょうが	19.1 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
17 水	こぎつねごはん		とり肉、油揚げ	米、おおむぎ(米粒麦)、はいが米、油、砂糖	にんじん、しょうが、さやいんげん	624 kcal
	にしきたまご		とり肉、大豆、たまご	油、砂糖	玉葱、にんじん	26.8 g
	いそびたし		刻みのり		こまつな、にんじん、チングンツアイ	24.0 g
	とうふとえのきのみそしる		絹ごし豆腐、ぶた肉、わかめ、赤みそ、白みそ		えのきだけ、ねぎ	
18 木	ひじきときのこのわふうパスタ		ベーコン、とり肉	スパゲッティ、オリーブ油	にんじん、玉葱、しいたけ、ぶなしめじ、えのきだけ	720 kcal
	はるさめとうふのスープ		ぶた肉、木綿豆腐	緑豆はるさめ油	ねぎ、りよくとうもろやし、こまつな	28.4 g
	ポパイミニむしパン		豆乳	小麦粉、砂糖、オリーブ油	ほうれんそう、とうもろこし缶詰	23.2 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
19 金	もちごめいりごはん			米、おおむぎ(米粒麦)、もち米		637 kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	なたね油、白いりごま	こまつな	27.2 g
	ししゃものサクサクあげ		子持ちししゃも	小麦粉、かたくり粉、油		20.5 g
	たけのこのとさに		かつお節	砂糖	新たけのこ、さやいんげん	
はるキャベツのくだくさんみそしる		油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	板こんにゃく	キャベツ、だいこん、ごぼう、生しいたけ、ねぎ		

ご進級・ご入学
おめでとうございます

保護者の方へ

本校では感染症予防などの観点から、給食時間に全員がマスクを着用します。お子さんが着用しやすい清潔なマスクの持参をお願いいたします。また、給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。

給食がはじまります!

在校生は9日(火)から、1年生は11日(木)からです。初めは盛り付けやすく食べやすいメニューになっています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
22 月	ミルクパン				ミルクパン	693 kcal
	さかなのオーロラソースがけ		たら	かたくり粉、小麦粉、マヨネーズ(卵フリー)、砂糖	にんにく、しょうが	31.4 g
	まめとやさいのマリネ		大豆	油、砂糖	えだまめ、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン	27.8 g
	クリームシチュー		とり肉、ピザチーズ、クリーム牛乳	じゃがいも、油、小麦粉、塩バター	玉葱、にんじん、マッシュルーム、セロリー、パセリ	
23 火	ごはん			米、おおむぎ(米粒麦)		628 kcal
	さかなのあずまに		ホキ	かたくり粉、油、砂糖、白いりごま	しょうが	27.4 g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖、ごま油、白いりごま	アラマツタ、もやし、こまつな	18.6 g
	とりごぼうだんごじる		とり肉、大豆、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
24 水	トンテキライス		ぶた肉	米、はいが米、おおむぎ(米粒麦)、マーガリン(乳なし)、油	にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、しょうが、パセリ、えだまめ	689 kcal
	ウィンナーとじゃがいものマスタードいため		ウィンナー	じゃがいも、マヨネーズ(エッグフリー)	玉葱	24.1 g
	ひよこめめとはるキャベツのポトフ		ひよこめめ、ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー	20.9 g
	キャロットゼリー		アガー	砂糖	にんじんジュース、りんごジュース	
25 木	ごはん			米、おおむぎ(米粒麦)		721 kcal
	にくじゃが		ぶた肉、揚げポル	糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、さやいんげん	24.4 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布、木綿豆腐	ごま油		23.4 g
	のりしおだいず		大豆、あおのり	かたくり粉、油		
26 金	チリビーンズライス		とり肉、大豆	米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース	712 kcal
	わかくさポテト			じゃがいも	パセリ	28.1 g
	イタリアンスープ		とり肉、粉チーズ、たまご	パン粉(生)、油	にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰、こまつな、セロリー、しょうが	20.4 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

4月給食目標

協力して楽しい給食時間にしよう

◆手はきれいに洗った? ◆はしは正しく持っている?
◆食器の並べ方はOK? ◆食事のあいさつはしたかな?

おいしい給食をみんなで楽しく食べましょう

朝ごはんてしっかい エネルギー補給も!

夕食から朝食までは、長い時間がたっていて、エネルギー不足の状態です。ですから、朝からしっかりごはんを食べないと体も脳も自覚めません。朝ごはんを食べて一日を元気にすごしましょう!

給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか?
ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか?
マスクを忘れていませんか?
手をきれいに洗いましたか?

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月平均摂取量	651	15.4	29.2	349	110	2.4	2.9	263	0.37	0.52	39	2.2
1食あたり基準量	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2