



# 4がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
12	月	給食なし						
13	火	<b>入学・進級お祝い献立</b> ごはん にこみハンバーグ ぶたじる おいおいデザート	ごはん でんぶん パンこ さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ だいこん ねぎ	699	27.4	
14	水	コッペパン ウィナーのトマトソースかけ コーンシチュー デコポン	パン さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ ベーコン チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ デコポン	693	27.1	
15	木	ごはん ホキフライ ワンタンスープ いちご	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぎ ほししいたけ いちご	613	22.6	
16	金	<b>ぶたどん(むぎごはん・ぶたどんのぐ)</b> つぼみなのみそしる ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ ごぼう グリンピース つぼみな えのきたけ ねぎ	687	28.6	
19	月	まるパン メンチカツ アスパラガスのソテー ミネストローネ	パン パンこ あぶら バター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ウィナーソーセージ ベーコン だいず	たまねぎ とうもろこし アスパラガス キャベツ にんじん トマト(缶) セロリー マッシュルーム(缶)	733	27.6	
20	火	<b>むぎごはん</b> とうふのちゅうかに もやしのちゅうかあえ パインアップル(かんづめ)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	にんじん さやえんどう たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし パインアップル(缶)	670	24.8	
21	水	小きんとときまめパン ちくわのいそべあげ ちゃんこうどん いちご	あまなつとう パン こむぎこ でんぶん あぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ いちご	608	25.3	
22	木	ごはん ホイコーロー わかめスープ みしょうかん	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ みしょうかん	609	19.3	
23	金	<b>むぎごはん</b> ポイルドウィナーソーセージ コーンサラダ ポークカレー	ごはん おおむぎ あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ ぶたにく チーズ だしふんにゅう	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	735	26.1	
26	月	しょくパン りんごジャム むししゅうまい はるさめスープ かたぬきチーズ きよみオレンジ	パン ジャム こむぎこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく チーズ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ ねぎ ほししいたけ オレンジ	694	28.3	
27	火	<b>子どもの日献立</b> わかめごはん えびカツ たけのこのおかかに はるキャベツのみそしる 子どものひゼリー	ごはん パンこ あぶら さとう ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう えび あぶらあげ とうふ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ	660	25.5	
28	水	小ココアパン スパゲティホリタン コンソメスープ かにくいりヨーグルト	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム(缶) パセリ セロリー	641	25.0	
29	木	🇯🇵 昭和の日 🇯🇵						
30	金	給食なし						

※牛乳は毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります

【12回】

★1年生は、はじめの3日間は特別な給食になります。

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準

・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g

**13日(火)**

こめこパン  
ぎゅうにゅう  
にこみハンバーグ  
おいおいデザート

**14日(水)**

コッペパン  
ぎゅうにゅう  
ウィナーの  
トマトソースかけ  
デコポン

**15日(木)**

まるパン  
ぎゅうにゅう  
ホキフライ  
いちご

**★おうちのかたへ★**

給食当番の白衣は、その週の給食当番にあつた児童が、金曜日を持ち帰ります。きれいに洗つて、アイロンを掛けて月曜日に持たせてください。アイロン掛けは、殺菌を目的としておりますので、ご協力をお願いいたします。

《今月の給食目標》 ●準備や後片付けの方法を身に付けよう。●食べものの働きを知ろう。