



# 4がつのよていこんだてひょう

| 日  | 曜日 | こんだてめい   | おもなしよくひんとはたらき                         |  |   | 3・4ねんのえいようか     |               |  |
|----|----|--|---------------------------------------|--|---|-----------------|---------------|--|
|    |    |  | おもにエネルギーのもとになる<br>きのグループ              | おもにからだをつくるもとになる<br>あかのグループ               | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる<br>みどりのグループ                        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質 (g) |  |
| 12 | 月  | 給食なし   |                                       |  |   |                 |               |  |
| 13 | 火  | <b>入学・進級お祝い献立</b><br>ごはん にこみハンバーグ ぶたじる<br>おいおいデザート                 | ごはん でんぶん<br>パンこ さとう<br>じゃがいも ゼリー      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ                       | たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ<br>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<br>コーンシチュー デコポン                                | パン さとう バター<br>じゃがいも                   | ぎゅうにゅう<br>ウィナーソーセージ ベーコン<br>チーズ          | とうもろこし にんじん たまねぎ<br>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<br>いちご   | ごはん パンこ<br>こむぎこ あぶら                   | ぎゅうにゅう ホキ<br>ぶたにく                        | にんじん チンゲンサイ もやし<br>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><br>つぼみなのみそしる ヨーグルト                       | ごはん おおむぎ<br>あぶら さとう ごま<br>じゃがいも       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ<br>ヨーグルト        | たまねぎ ごぼう グリンピース<br>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<br>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<br>バター マカロニ                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりく ウィナーソーセージ<br>ベーコン だいず | たまねぎ とうもろこし アスパラガス<br>キャベツ にんじん トマト(缶)<br>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<br>もやしのちゅうかあえ<br>パインアップル(かんづめ)              | ごはん おおむぎ<br>あぶら さとう<br>でんぶん ごま        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ えび                    | にんじん さやえんどう たまねぎ<br>たけのこ ほししいたけ もやし<br>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<br>ちゃんこうどん いちご                                | あまなつとう パン<br>こむぎこ でんぶん<br>あぶら うどん さとう | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおのり とりく<br>あぶらあげ          | にんじん だいこん はくさい ねぎ<br>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<br>みしょうかん  | ごはん あぶら さとう<br>ごま                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ とうふ                   | にんじん ピーマン キャベツ ねぎ<br>みしょうかん                               | 609             | 19.3          |  |
| 23 | 金  | <b>むぎごはん</b><br>ポイルドウィナーソーセージ<br>コーンサラダ ポークカレー                     | ごはん おおむぎ<br>あぶら さとう バター<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう<br>ウィナーソーセージ ぶたにく<br>チーズ だしふんにゅう  | とうもろこし キャベツ きゅうり<br>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<br>はるさめスープ かたぬきチーズ<br>きよみオレンジ                 | パン ジャム こむぎこ<br>はるさめ あぶら               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりく チーズ                   | たまねぎ にんじん もやし<br>チンゲンサイ たけのこ ねぎ<br>ほししいたけ オレンジ            | 694             | 28.3          |  |
| 27 | 火  | <b>子どもの日献立</b><br>わかめごはん えびカツ<br>たけのこのおかかに<br>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<br>あぶら さとう ゼリー                | わかめ ぎゅうにゅう<br>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<br>コンソメスープ かにくいりヨーグルト                             | パン スパゲティ<br>あぶら                       | ぎゅうにゅう ハム<br>チーズ ベーコン<br>ヨーグルト           | にんじん ピーマン たまねぎ<br>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



★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、金曜日に持ち帰ります。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。