



# 4月のよていこんだてひょう



こんげつのもくひょう: きゅうしょくのじゅんぴやあとかたづけのほうほうをみにつけよう

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	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	685	23.1
10	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ハム	たまねぎ もやし きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう	613	22.4
11	木	<b>旬の食材♪春キャベツ</b> ミルクパン ぎゅうにゅう はるキャベツとベーコンのスパゲッティ コーンポタージュ	パン スパゲッティ あぶら パター	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	697	22.5
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ささかまのいそべあげ きんぴらごぼう とうふのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とうふ あぶらあげ さばぶし	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう	622	23.0
15	月	わかめごはん ぎゅうにゅう あぶらふりにくじゃが だいずとこざかなのまるごとあげ	ごはん さとう あぶらふ じゃがいも あぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし	にんじん さやえんどう たまねぎ	667	24.8
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロウ ピリからきゅうり とりにくとみずなのスープ プリン	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たけのこ ピーマン あかピーマン きゅうり もやし みずな にんじん ほししいたけ	574	23.4
17	水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんといかのいもの おひたし みそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ さばぶし	えだまめ だいこん ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	581	27.0
18	木	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆでキャベツ ミネストローネ	パン でんぶん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	601	25.2
19	金	<b>食育の日♪さわら</b> しそごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき ひじきのいりに すましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら だいず あぶらあげ さつまあげ とうふ さばぶし こんぶひじき	しそ にんじん みつば ほししいたけ	589	28.0
22	月	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ みそワフタンスープ オレンジ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン なら チンゲンサイ もやし ほししいたけ きくらげ だいこん キャベツ ねぎ オレンジ	600	21.1
23	火	チキンライス ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん パター パンこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ	592	22.7
24	水	おやこどん(むぎごはん, おやこに) ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ ごもくうめん	ごはん おおむぎ さとう ごま うめん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ さばぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース さやいんげん もやし なす ねぎ	590	25.8
25	木	<b>旬の食材♪アスパラガス</b> しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ベーコンとアスパラのソテー やさいスープ	パン ジャム はちみつ パター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	552	28.9
26	金	<b>みんなでオリエンテーリング (弁当日)</b>					

※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。

## 御入学・御進学おめでとうございます！

新年度がいよいよスタートですね。  
今年度の給食は9日(火)から始まりますので、箸・スプーンの準備を忘れずをお願いします。また、毎月予定献立表をお配りしています。御家庭の食生活のために活用して頂けますと幸いです。給食室一同美味しい給食を提供できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

### おしらせ

毎月19日は「食育の日」になっています。今年度は、毎月19日またはその前後に、旬の食材をつかった料理を出していきたいと思ひます。4月は「さわらのみそ焼き」を出します。

### 給食について

- ・給食では1日の1/3の量が摂れるようになっています。
- ・毎週木曜日がパンの日になります。
- ・和洋中を組み合わせた献立となるよう工夫しています。
- ・季節に合わせた旬の食材や行事に合わせた行事食を献立に取り入れるようになっています。

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 21.1~32.5 g