

4月 こんだて表

ひょう

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに



こん げつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

がっこうきょうしゅく し
学校給食について知ろう



給食時間の過ごし方

ぜんいん あんしん たの きょうしゅく た ひとり ひひとり あんぜん えいせい き
全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わらなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょ。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

	月	火	水	木	金
こんだて名	7 中学校2,3年生のみ	8	9	10	11
	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ マカロニスープ ★ 豆乳コロッケ ▲ コーンとウィンナーのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ つみれ汁 ★ 豚肉のごまみそ焼き ▲ 白菜ともやしのおかかあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ 鶏肉のレモン煮 ▲ ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ ミネストローネ ★ 鮭のチーズ焼き ▲ ほうれん草のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ けんちん汁 ★ さくさくメンチカツ ▲ 小松菜のごまあえ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉、ウィンナー	牛乳、ひじきつみれ、油揚げ、豚肉、みそ、かつお節	牛乳、豆腐、わかめ、みそ、鶏肉	牛乳、大豆、ベーコン、鮭、チーズ、ウィンナー	牛乳、鶏肉、豆腐、メンチカツ
体の調子をととのえる	玉ねぎ、白菜、人参、えのきたけ、とうもろこし、ピーマン	大根、ごぼう、人参、たけのこ、しめじ、長ねぎ、白菜、もやし	なめこ、長ねぎ、レモン果汁、きゅうり、人参	人参、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく、ましまるとマトジュース、ほうれん草、とうもろこし	ごぼう、人参、大根、干椎茸、長ねぎ、もやし
エネルギー	米、マカロニ、豆乳コロッケ、油、バター	米、三温糖、ごま	米、でん粉、油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ	米、じゃがいも、油、バター	米、油、ごま、三温糖
	小) 653kcal 小) 827kcal	小) 624kcal 小) 802kcal	小) 640kcal 小) 810kcal	小) 659kcal 小) 862kcal	小) 618kcal 小) 764kcal
こんだて名	14 小学校1年生 給食開始	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> ● 麦ごはん ◆ チキンカレー ▲ 枝豆サラダ ♪ お祝いデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 大根と油揚げのみそ汁 ★ 豚肉のバーベキューソース ▲ 和風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ ローペンタン ★ 春巻き ▲ 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ いももち汁 ★ 鱈フライ ▲ 厚揚げとキャベツのみそ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● スパゲティナポリタン ▲ 小松菜とひじきのサラダ ★ 型抜きチーズ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、ツナ、わかめ	牛乳、豚肉、わかめ	牛乳、鶏肉、油揚げ、鱈、厚揚げ、豚肉、みそ	牛乳、ベーコン、ひじき、ハム、チーズ
体の調子をととのえる	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ましまるとマトジュース、りんご、えだまめ、キャベツ、とうもろこし	大根、長ねぎ、しょうが、レモン果汁、りんご、きゅうり、キャベツ、人参、もやし	しょうが、白菜、チンゲン菜、たけのこ、干椎茸、長ねぎ、春巻き、きゅうり、人参、きくらげ	人参、たけのこ、しめじ、長ねぎ、ごぼう、キャベツ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、ましまるとマトジュース、もやし、とうもろこし
エネルギー	米、麦、じゃがいも、バター、生クリーム、ドレッシング、お祝いデザート	米、小麦粉、でん粉、三温糖、油	米、でん粉、油、春雨、ごま油、三温糖	米、いももち、小麦粉、パン粉、油	スパゲティ、バター、オリーブオイル、ごま、ドレッシング
	小) 756kcal 小) 972kcal	小) 608kcal 小) 792kcal	小) 605kcal 小) 777kcal	小) 661kcal 小) 850kcal	小) 566kcal 小) 686kcal
こんだて名	21	22	23	24	25
	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 五目スープ ★ 十勝大豆コロッケ ▲ ほうれん草のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 沢煮椀 ★ さばのみそマヨネーズ焼き ▲ ふきの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ♪ セルフde♪ ● チキン竜田バーガー ◆ バーガーパン ★ 鶏肉の竜田揚げ ▲ サンド用野菜 白菜のクリーム煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ★ 豚肉のみぞれ焼き ▲ コロコロサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 野菜のごま汁 ★ いかメンチカツ ▲ 切り干し大根の煮物
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、ハム、卵、ベーコン	牛乳、豚肉、さば、みそ、さつま揚げ、ちくわ、鶏肉	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、豚肉、ツナ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、いかメンチカツ、鶏肉、さつま揚げ
体の調子をととのえる	たけのこ、人参、長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし	大根、人参、ごぼう、白滝、えのきたけ、ふき、しょうが、たけのこ	白菜、人参、ほうれん草、マッシュルーム、とうもろこし、しょうが、キャベツ、きゅうり	長ねぎ、大根、とうもろこし、枝豆、人参、きゅうり	玉ねぎ、人参、長ねぎ、切り干し大根
エネルギー	米、春雨、十勝大豆コロッケ、油、ドレッシング	米、マヨネーズ、三温糖、ごま、油、ごま油	バーガーパン、バター、小麦粉、生クリーム、でん粉、油、ドレッシング	米、三温糖、ごま油、ドレッシング	米、すりごま、油、三温糖
	小) 619kcal 小) 752kcal	小) 642kcal 小) 826kcal	小) 647kcal 小) 800kcal	小) 583kcal 小) 754kcal	小) 603kcal 小) 790kcal
こんだて名	28	30		今月の月形産	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 麦ごはん ◆ マーボー丼 ▲ もやしの中華あえ ♪ はちみつレモンゼリー 	<p>もりつけ方の基本</p> <p>基本をしっかり覚えよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 主食…ごはん、パン、めん ◆ 汁もの…みそ汁、スープ カレー、シチュー 丼ぶりものなど ★ 主菜…肉、魚、卵、大豆製品 のおかず ▲ 副菜…野菜が多いおかず、果物 		<ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ ほっけザンギ ▲ キャベツのごまあえ 	
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	牛乳、豚肉、豆腐、ほっけザンギ		牛乳、豚肉、豆腐、ほっけザンギ	
体の調子をととのえる	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、もやし、きゅうり	人参、とうもろこし、長ねぎ、キャベツ		人参、とうもろこし、長ねぎ、キャベツ	
エネルギー	米、三温糖、でん粉、ごま油、ごま、はちみつレモンゼリー	米、じゃがいも、バター、みそ、油、三温糖、ごま油、ごま		米、じゃがいも、バター、みそ、油、三温糖、ごま油、ごま	
	小) 720kcal 小) 929kcal	小) 618kcal 小) 790kcal		小) 618kcal 小) 790kcal	

※カッコ内は基準値です