



給食献立表



こんげつのもくひょう：きゅうしょくのきまりをまもってたのしいしょくじをしよう

令和6年度の始まりです。1年生を迎え、そして2年生以上の皆さんは一つずつ学年が上がり、気持ちも新たに出発ですね。健康で成長するためには食事を規則正しくバランスのとれた内容でとることが基本です。朝ごはんをしっかり食べ、給食を好き嫌いなく食べて1日を元気で過ごせるようにしましょう。、今月は、入学・進級お祝い献立、給食室手作りのお花見弁当があります。また、引き続きせんぜい畑の会の方が作ってくださった農作物を、多くメニューに取り入れていきます。楽しみにしてください。

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちようしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
5 金	○	おやこどん	ぶたにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう、かたくりこ	597 kcal	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		27.5 g	
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		18.6 g	
						2.1 g	
8 月	○	ごはん			こめ	616 kcal	
		とりのさっぱり	とりにく		さとう、こめこ	32.6 g	
		ポテトサラダ		にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズ、さとう	17.1 g	
		ふのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ	ふ	2.3 g	
		きよみオレンジ		きよみオレンジ			
9 火	○	コッペパン	1年生も給食を食べ始めます。		コッペパン	610 kcal	
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、きゅうりにゅう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	28.4 g	
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	25.6 g	
		だいこんスープ	とりにく	だいこん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう		2.9 g	
10 水	○	ごはん			こめ	599 kcal	
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズ	27.8 g	
		のりいっぱいサラダ	刻みのり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	18.5 g	
		こおりどうふとじゃがいものみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	2.1 g	
11 木	○	ソフトめん			ソフトめん	573 kcal	
		にくみそソース	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、もやし、ほうれんそう	あぶら、かたくりこ	28.7 g	
		とうふのごもむし	とうふ、ぶたにく、たまご	ねぎ	さとう、かたくりこ	22.3 g	
		わふうサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	あぶら、さとう	1.9 g	
12 金	○	おせきはん	あずき	入学・進級お祝い献立です。		もちごめ、こめ、ごま	604 kcal
		ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ、あおりの		こむぎこ、あぶら	28.7 g	
		きゃべつもみ		キャベツ、こまつな、にんじん		15.6 g	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	3.3 g	
		いちご		いちご			
15 月	○	ごはん			こめ	646 kcal	
		ぶたにくとこおりどうふのケチャップに	ぶたにく、こおりどうふ		かたくりこ、あぶら、さとう	27.0 g	
		ごまあえ	ささみ	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	22.7 g	
		きのこのすましじる	かまぼこ、わかめ	はくさい、えのきたけ、しめじ、なめこ、ほししいたけ、ほうれんそう		2.0 g	
16 火	○	くろパン			パン、くろざとう	632 kcal	
		しろみぎかなのカレームニエル	メルルーサ		こむぎこ、バター、あぶら	29.1 g	
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	あぶら、さとう	21.1 g	
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	ABCマカロニ	2.5 g	
17 水	○	おにぎり	わかめ、おにぎりのり	給食室手作りのお花見弁当にします。		こめ	731 kcal
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	27.0 g	
		たまごやき	たまごやき			24.4 g	
		きりぼしだいこんのいために	ちくわ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しらたき、あぶら、さとう	1.9 g	
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん			
		ミニトマト		ミニトマト			
		さんしょくだんご			さんしょくだんご		
		きよみオレンジ		きよみオレンジ			



給食献立表



日・曜	牛乳(巻)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
18木	○	ごはん			こめ	622 kcal
		チリコンカン	だいたく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, トマト	あぶら, じゃがいも, こめこ	27.0 g
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	あぶら	22.0 g
		レタスとたまごのスープ	ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, レタス	かたくりこ	2.0 g
19金	○	ごはん	かつおは、春先黒潮に乗って日本近海に来ます。		こめ	666 kcal
		かつおのフライ	かつお		こむぎこ, パンこ, あぶら	32.8 g
		きりほしだいこんのサラダ	ささみ, のり	きりほしだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	さとう, マヨネーズ	21.4 g
		とうふのみそしる	とうふ, みそ	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, ねぎ		2.2 g
22月	○	えだまめゆかりごはん		えだまめ	こめ	615 kcal
		にくじゃが	ぶたにく, こおりとうふ	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん	あぶら, じゃがいも, しらたき, さとう	27.9 g
		チキンサラダ	ささみ	キャベツ, ホールコーン, きゅうり, にんじん	さとう, マヨネーズ	17.7 g
		いちご		いちご		2.2 g
23火	○	しょくパン			パン	640 kcal
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	かたくりこ, あぶら	31.6 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナ	キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン, レモンじり	あぶら	25.0 g
		はるやさいのカレーポトフ	ぶたにく	にんじん, かぶ, たまねぎ, キャベツ	あぶら, じゃがいも, さとう	2.6 g
24水	○	ごはん			こめ	653 kcal
		さばのみそに	さば, みそ		さとう	27.6 g
		いそびたし	のり, かつおぶし	こまつな, にんじん, キャベツ, もやし		24.4 g
		けんちんじる	とりにく, とうふ	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ	あぶら, こんにやく	2.2 g
25木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	563 kcal
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく, なた	たけのこ, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, ホールコーン, ねぎ	あぶら	26.3 g
		あおのりじゃがまめ	だいたく, あおのり		じゃがいも, かたくりこ, あぶら	18.5 g
		やきぶたサラダ	やきぶた	キャベツ, もやし, にんじん	さとう, あぶら	2.1 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ	きよみオレンジは、日本で作られたオレンジとみかんを合わせた品種です。	
26金	○	むぎごはん			こめ, むぎ	698 kcal
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, エリンギ	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	24.2 g
		かいそうサラダ	かいそうミックス, ツナ	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	22.1 g
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん, パインかん, ももかん	さとう	2.1 g
30火	○	ミロパン			コッペパン	679 kcal
		アスパラのクリームに	とりにく, スキムミルク, クリーム	たまねぎ, にんじん, アスパラガス	あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター	29.2 g
		シーフードサラダ	かてん, いか, ほたて	キャベツ, きゅうり	あぶら, さとう	22.8 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.4 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー632 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂肪 21.2 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ, だいたく, アスパラガス, えのきたけ
基準値 (3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g未満	★都合により献立を変更することがあります

きまりをまもって たのしいきゅうしょく

ポイント その2
感謝の気持ちで！ みんなで楽しく！

ポイント その3
できるだけ残さないように！

ポイント その1
給食の用意をする前は？

手洗いは、せっけんでていねいに！



エプロンなどは、きれいでしょか？ ボタンも全部はめましょう。帽子で髪をできるだけおおうこと、マスクは鼻と口にかけることがポイントです。



いただきます

いただけること、作っていただいたことに感謝して、心をこめてあいさつをしましょう。

にがてな物が出てても、少しずつチャレンジ！



よろしくおねがいします。給食室一同

みんなで気持ちよく食べられるように、きちんと椅子にこしかけ、良い姿勢で食べるようにしましょう。

