



新1年生を迎え、気持ちも新たに令和4年度が始まります。コロナウイルスの感染がなかなか収まらず、制限されることが多い毎日です。免疫力を高めて感染症を予防し、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。楽しみにしててください。

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな さいりょう			1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 からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
7 木	○	ごはん			こめ	600 kcal
		とりのさっぱり	とりにく		さとう、こめこ	33.2 g
		ポテトサラダ		にんじん、たまねぎ、きゅうり、 コーン、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズ、さとう	16.3 g
		とうふのみそ	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう ねぎ		2.3 g
8 金	○	ごはん			こめ	651 kcal
		さばのみそ	さば、みそ		さとう	27.0 g
		いそびたし	のり、かつおぶし	こまつな、にんじん、はくさい、もやし		24.3 g
		けんちんじる	とりにく、とうふ	さきがきごぼう、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
11 月	○	ごはん			こめ	585 kcal
		とりのてりやき	とりにく	1年生も給食を食べ始めます。		24.9 g
		わふうサラダ	ツナフレーク	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん	あぶら、さとう	19.2 g
		こおりとうふとじゃがいも のみそ	こおりとうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	1.5 g
12 火	○	しよパン			しよパン	558 kcal
		さけのかれーやき	さけ			33.3 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	18.8 g
		だいこんスープ	とりにく	入学・進級祝いの 献立です。	だいこん、たまねぎ、はくさい、 こまつな	2.3 g
13 水	○	おせきはん	あずき		もちこめ、こめ、さとう、ごま	599 kcal
		ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ、あおのり		こむぎこ、あぶら	26.5 g
		きゃべつもみ		キャベツ、こまつな、にんじん		15.7 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	3.2 g
		いちご	いちごは、東山観光農園から納 めてもらう予定です。	いちご		
14 木	○	ソフトめん			ソフトめん	589 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	30.0 g
		とうふのごもくむし	とうふ、ぶたにく、たまご	ねぎ	さとう、かたくりこ	23.4 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	2.6 g
15 金	○	のりつき おにぎり	わかめ、のり		こめ	732 kcal
		とりのからあげ	とりにく	給食室手作りの お花見弁当にします。	かたくりこ、あぶら	27.0 g
		あつやきたまご	たまごやき			24.4 g
		きりぼしだいこんに	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		
18 月	○	ごはん			こめ	640 kcal
		ぶたにくとこおりとうふの ケチャップ	ぶたにく、こおりとうふ		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	25.1 g
		ごまあえ		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、こまつな		2.0 g
19 火	○	コッペパン			コッペパン	591 kcal
		さかなのパンこやき	まあじ		オリーブあぶら、パンこ	32.7 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	18.9 g
		はるやさいのポトフ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、かぶ、パセリ	じゃがいも	2.5 g

4

給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	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	さいろのなかま		
			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		
20 水	○	ごはん			こめ	611 kcal	
		チリコンカン	だいず, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ビーマン, トマト	あぶら, じゃがいも, こめこ	25.3 g	
		だいこんサラダ		キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	あぶら, さとう	20.7 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	1.9 g	
21 木	○	えだまめゆかりごはん		むきえだまめ	こめ	580 kcal	
		こんさいたつぷりにもの	ちくわ, こんぶ, うずらたまご	にんじん, だいこん, れんこん, しめじ	じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	24.3 g	
		シーフードサラダ	いか, ほたてがい	キャベツ, きゅうり	くずきり, あぶら, さとう	16.2 g	
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.4 g	
22 金	○	むぎごはん			こめ, むぎ	673 kcal	
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ほんしめじ	あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ	23.0 g	
		かいそうサラダ	かいそう	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	20.7 g	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん, バインかん, ももかん	さとう	1.5 g	
25 月	○	おやこどん	とりにく, こおり豆腐, たまご	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	こめ, さとう, かたくりこ	585 kcal	
		おかかあえ2	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		26.5 g	
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ		17.9 g	
				武石でとれたアスパラガスを使って、クリーム煮にします。		2.1 g	
26 火	○	ミロパン			コッペパン	702 kcal	
		アスパラクリームに	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, パター	28.0 g	
		ビーンズサラダ	かんてん, だいず	きゅうり, だいこん, にんじん, コーン	あぶら	24.3 g	
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.7 g	
27 水	○	ごはん			こめ	588 kcal	
		さわらのレモンじょうゆやき	さわら	レモンじる		27.2 g	
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく, のり	きりぼしだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	さとう, マヨネーズ	19.4 g	
		ふのみそじる	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	1.9 g	
28 木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	584 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, コーン, ねぎ	あぶら	26.6 g	
		さつまいもとだいずのあまからに	だいず		さつまいも, あぶら, かたくりこ, さとう, こま	16.6 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	2.2 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー617 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂肪 20.0 g	食塩 2.2 g	今月の地元の食材 こめ, もちこめ, アスパラガス, 大豆, えのきたけ
基準値 (3,4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

4月の目標 ・給食の決まりを守って楽しい食事をしよう。

ポイント その1
給食の用意をする前は？

手洗いは、せっけんでいねいに！



体の調子は良いですか？熱があつたり、下痢をしていたりすると、給食当番はできません。



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。

ポイント その2
感謝の気持ちで！ みんなで楽しく！



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。

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。おしゃべりは、しないでずかたにたべましょう。



ポイント その3
できるだけ残さないように！

苦手な物があつても、少しずつチャレンジ！



毎日の献立は、学校給食摂取基準に近い栄養価がとれるように、旬や地域食材など、たくさん必要なことを考慮しています。安全でおいしい給食を心をこめて作ります。今年もどうぞよろしく願います。(給食室一同)

