



<小学校>

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)	
	ごはん	牛乳	ひなあれ	たちうおのたつたあげ とんじる	いちご	おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 金	ごはん	牛乳	ひなあれ	たちうおのたつたあげ とんじる	いちご	こめ こめこマカロニ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ だいす とうふ あぶらあげ たちうお ぶたにく	こんにゃく しょうが だいこん にんじん ながねぎ ばんのうねぎ ごぼう いちご	671 29.2 24.9 2.1
4 月	ホットラーメン	牛乳	ひなまつりに ちなんだ メニューです♪	あげしゅうまい しょうゆラーメン		しゅうまいのかわ ホットラーメン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ はくさい もやし たもぎだけ	577 28.8 14.8 2.4
5 火	ごはん	牛乳		やきざかな(ししゃも) だんごじる なのはなあえ		こめ しらたまだんご さといも あぶら	ぎゅうにゅう みそ ししゃも ぶたにく	だいこん なのはな にんじん ばんのうねぎ はくさい ほうれんそう ごぼう コーン しいたけ	575 28.0 16.4 2.4
6 水	ごはん	牛乳	チーズ	エビフライ ポークシチュー	デコボン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース たまねぎ トマト にんじん デコボン	708 30.3 22.8 2.0
7 木	ごはん	牛乳		だいすのいそべに はるさめスープ	りんご	こめ はるさめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ひじき ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう しいたけ りんご	577 22.7 15.4 1.5
8 金	ごはん	牛乳		かれいのあげに とうふチゲ	いちご	こめ かたくりこ さとう こま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ こんぶ かれい ぶたにく	しょうが いら にんにく ながねぎ はくさい はくさい パプリカ にんにく とうがらし えのきだけ いちご	594 29.9 17.0 1.9
11 月	あげパン	牛乳		とりのからあげ コーンスープ	いちご	パン かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン いちご	589 27.7 23.4 2.5
12 火	ごはん	牛乳		やきざかな(さけ) じゃがいものにつけ あおなごまあえ		こめ じゃがいも さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	グリーンピース こまつな たまねぎ にんじん	586 28.2 14.9 1.0
13 水	ごはん	牛乳	チーズ	カレーシチュー ビーンズサラダ	手づくりデザート こめこ ブラウニー	こめ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ あおだいす てぼうまめ きんときまめ ぶたにく とうにゅう だいす だっしふんにゅう	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	720 26.0 23.9 1.8
14 木	ごはん	牛乳		まぐろのかんろに みそしる こんにゃくのピリからいため		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ まぐろ	こんにゃく しょうが だいこん とうがらし ながねぎ	587 27.9 16.0 2.3
15 金	6年生きぼうこんだて					こめ さとう トック(かんこくふうもち) こま あぶら	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく	こんにゃく こまつな いら だいこん たまねぎ しょうが にんじん はくさい パプリカ にんにく とうがらし もやし みかん パインアップル もも	640 28.3 15.2 1.7
18 月	ロールパン	牛乳		チリコンカン ほたてとポテトのミルクスープ	オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう だいす あおだいす てぼうまめ きんときまめ ぶたにく ほたて なまクリーム だっしふんにゅう	セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく パセリ オレンジ	589 27.7 22.2 2.6

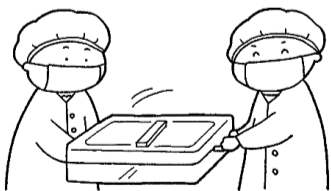
事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

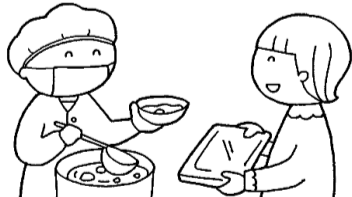


## 給食の時間をふりかえろう

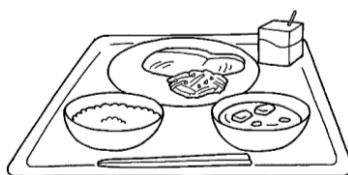
□きょうりよくして、給食の  
じゅんぴをすることができた



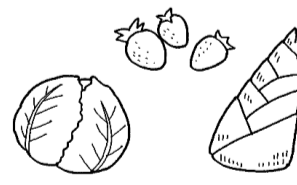
□ひとりぶんのりょうをきれい  
にもりつけた



□バランスのよいしょくじのと  
りかたがわかった



□ちいきの地場産物(じばさん  
ぶつ)についてわかった



□かんしゃのきもちをもって、  
たべることができた



しょくじ 食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」にはそれぞれ意味があります。命を受け継ぐことへの感謝の気持ちや、  
じぶん 自分 目のまえに並ぶまでの過程や携わったひとたちに対する感謝の気持ちのことはです。食事一つをとっても、自分の目に見え  
ることだけでなく、その背景や気持ちに思いをめぐらせることのできる人に成長してくれるよう、応援しています。



はる やす 春休みは  
いえ 家の仕事を  
せつ きよく てき 積極的に！

かてい しごと たとえ 家庭の仕事は例えば  
はい 配ぜんや食器の片づけ、  
ごみ出しなどがありま  
す。自分のできるこ  
とを考え、自分の仕事と  
してやってみましょう。



学校給食で使用する食品の  
原材料(使用食品原材料一覧)  
についてはこちら⇒

