



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
13 (水)	やさいのあえもの ぎゅうにゅう ちらしずし とりのからあげ	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 608 kcal 蛋白質 25.7 g
		ちらしずし	米 油 だし昆布 酒 酢 砂糖 塩 かんぴょう にんじん ほうしだけ こうやどうふ 油あげ たけのこ さとう しょうゆ さやえんどう ごま のり	
		とりのからあげ	とり肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油	
		やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん さとう	
14 (木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ ヨーグルト	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 601 kcal 蛋白質 23.7 g
		キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ にら 油 しょうゆ 塩 たまご	
		はるさめスープ	はくさい ねぎ 春雨 こまつな 酒 しょうゆ こしょう ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
15 (金)	きつねうどん ごまあえ ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 592 kcal 蛋白質 26.6 g
		きつねうどん	削り節 だし昆布 うどん 油あげ 砂糖 しょうゆ にんじん ねぎ こまつな 酒 みりん 塩	
		ちくわのいそべあげ	やきちくわ (たまご不使用) 小麦粉 青のり 油	
		ごまあえ	もやし ほうれんそう にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま	
18 (月)	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう やさいサラダ 新1年生 しゃっしゅかいし	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 621 kcal 蛋白質 28.6 g
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン トマトピューレ ケチャップ 大豆 小麦粉 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ チーズ	
		やさいサラダ	キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン 酢 塩 こしょう 油 砂糖 からし レモン果汁	
19 (火)	むぎごはん ナムル ぎゅうにゅう しせんでうふ しせんでうふ	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 597 kcal 蛋白質 26.4 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		しせんでうふ	とうふ トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ しいたけ にんじん とりガラ 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 にら ごま油	
		ナムル	もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	
20 (水)	はちみつレモン トースト コーンサラダ ぎゅうにゅう ホワイトシチュー ホワイトシチュー	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 646 kcal 蛋白質 21.8 g
		はちみつレモントースト	食パン (たまご不使用) レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖	
		ホワイトシチュー	とりガラ とり肉 油 塩 こしょう ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム パセリ	
		コーンサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 酢 塩 こしょう 油 砂糖	
21 (木)	みかんゼリー ぎゅうにゅう とりそぼろどん みそしる みそしる	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 563 kcal 蛋白質 27.0 g
		とりそぼろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん とり肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ たまご ごま いんげんまめ	
		みそしる	かつお節 じゃがいも 油あげ みそ こまつな ねぎ	
		みかんゼリー	こなかんてん 砂糖 みかんジュース ゼラチン	
22 (金)	むぎごはん さけふりかけ そくせきづけ ぎゅうにゅう にくじゃが にくじゃが	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 628 kcal 蛋白質 29.9 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		さけふりかけ	鮭のほぐしめ 酒 ちりめんじゃこ ごま のり	
		にくじゃが	糸こんにゃく しょうゆ ぶた肉 酒 みりん しょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも いんげんまめ	
		そくせきづけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょうゆ	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。
 *イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



4月の給食費引落日 5/10 (火)
4・5月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
25 (月)	<p>みそラーメン フルーツみつかん</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 585 kcal 蛋白質 21.9 g
		みそラーメン	中華めん ごま油 だし昆布 とりガラ 豚骨 にんにく しょうが ねぎ みそ ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	
		フルーツみつかん	こなかんでん 砂糖 パイン缶 みかん缶 りんご缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン もも缶	
26 (火)	<p>たけのごはん いそのかあえ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 587 kcal 蛋白質 25.7 g
		たけのごはん	米 むぎ だし昆布 たけのこ にんじん 油あげ 酒 みりん しょうゆ いんげんまめ	
		さわらの さいきょうみそがけ	さわら 酒 でんぶん 油 みりん さとう 西京みそ しょうゆ	
27 (水)	<p>セルフハンバーガー ハンバーグ キャベツ</p> <p>ABCスープ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 601 kcal 蛋白質 28.8 g
		セルフハンバーガー	子供パン (たまご不使用) ぶた肉 とり肉 たまねぎ しお こしょう ナツメグ たまご 切り干しだいこん パン粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン キャベツ しお	
		ABCスープ	とりガラ 油 たまねぎ とり肉 ベーコン ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれんそう ABCマカロニ	
28 (木)	<p>カレーライス ツナサラダ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 680 kcal 蛋白質 22.3 g
		カレーライス	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 塩 こしょう はちみつ	
		ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	

*お箸セットは、もりつけ図のお箸・スプーン・フォークを見てご持参お願いします。



ご入学・ご進級おめでとございます

★毎日の給食の持ち物の確認★
【給食セット】

(ランチョンマット・口ふきミニタオル・ティッシュ・お箸セット)は、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えて持たせてください。



きゅうしょくとうぼんになったら、

はいぜんまえ けんこう

配膳前に健康チェックをしています。

たいちょう わる

せんせい につた

体調が悪いときは、先生に伝えよう。

好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

今年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食を目指します。1年間、産休・育休をいただきました栄養士【田中】と、給食調理員【一富士フードサービス株式会社】が担当します。どうぞ、よろしくお願いします。

