



平成31年4月こんだて表



はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をととのえる ための	エネルギー たんぱく質 カルシウム
11 木	麦ごはん とり肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 だんご汁 牛乳	きりぼしだいこんのもの とりにくのしょうが焼き むぎごはん だんごじる	さつまあげ とりにく ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ しらたまだんご さとう あぶら	むきえだまめ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	616kcal 28.5g 298mg
12 金	<食育の日> 黒糖食パン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳	やさいサラダ ことうしよくパン クリームシチュー	ハム とりにく ぎゅうにゅう	ことうしよくパン じゃがいも あぶら あおじそドレッシング クリームシチュー	キャベツ サラダみずな たまねぎ にんじん ブロッコリー	663kcal 24.3g 355mg
15 月	パンキンコッペパン 白身魚フライ 野菜サラダ レタススープ 牛乳	やさいサラダ しろみざかなフライ パンキンコッペパン レタススープ	しろみざかなフライ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	パンキンコッペパン あぶら サウザンドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス ぶなしめじ	671kcal 24.8g 291mg
16 火	麦ごはん ビーフカレー 福神漬け ゆかりあえ お祝いデザート 牛乳	おいわいデザート ふくじんづけ ビーフカレー (むぎごはん) ゆかりあえ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも あぶら おいわいデザート カレールー	キャベツ あかじそ ふくじんづけ たまねぎ にんじん みつば もやし	699kcal 20.3g 302mg
17 水	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ カミカミあえ かつおふりかけ 牛乳	かつおふりかけ カミカミあえ むぎごはん こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ ちくわ とりにく たまご ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	さやいんげん キャベツ つぼづけ たまねぎ にんじん もやし	615kcal 27.2g 351mg
18 木	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきのいり煮 キャベツのみそ汁 アーモンドフィッシュ 牛乳	ひじきのいりに さけのしおやき アーモンド フィッシュ むぎごはん キャベツのみそ汁	あぶらあげ ひじき さけ ちくわ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう あぶら	つきこんやく むきえだまめ キャベツ にんじん しいたけ	617kcal 30.3g 406mg
19 金	味付け食パン ハンバーグケチャップソース ゆでブロッコリー コンソメスープ 牛乳	ゆでブロッコリー ハンバーグケチャップソース あじつけしよくパン コンソメスープ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	あじつけしよくパン かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ こまつな にんじん ブロッコリー コーン エリンギ	611kcal 23.8g 348mg
22 月	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 牛乳	フレンチサラダ ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう チーズ みそ	ソフトめん こむぎこ さとう バター フレンチドレッシング	キャベツ サラダみずな たまねぎ コーン トマト にんじん マッシュルーム	640kcal 24.8g 326mg
23 火	麦ごはん 豚丼 野菜サラダ パインアップル 牛乳	パインアップル ぶたどん (むぎごはん) やさいサラダ	やきどうふ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	むぎ こめ かたくりこ さとう あぶら わふうあわせ ドレッシング	いとこんやく キャベツ サラダみずな ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ パインアップル	612kcal 20.9g 337mg

日・曜日	こんだて	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をととのえる ための	エネルギー たんぱく質 カルシウム
24 水	麦ごはん ツナじゃが ごまあえ 味付けのり 牛乳	あじつけのり ごまあえ むぎごはん ツナじゃが	あつあげ あじつけのり ツナ ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも さとう ごま	いとこんやく さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし	610kcal 24.3g 355mg
25 木	麦ごはん マーボー豆腐 シルバーサラダ 牛乳	シルバーサラダ むぎごはん マーボー豆腐	きぬごしどうふ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう はつちようみそ みそ	むぎ こめ ビーフン かたくりこ さとう ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ しょうが にんにく	671kcal 25.3g 348mg
26 金	減量キャロットコッペパン ウインナーポテト焼き オニオンスープ のむヨーグルト	ウインナーポテトやき のむヨーグルト キャロットコッペパン オニオンスープ	ベーコン ミニウインナー こなチーズ のむヨーグルト	キャロットコッペパン フライドポテト バター	たまねぎ にんじん パセリ	601kcal 19.3g 278mg

※行事・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

～おうちの方へ～

【食育の日について】

月に1回、食育の日を設けます。4月は、1年生の給食が始まる4月12日（金）です。

【主食について】

月・金曜日にパン、火・水・木曜日にごはん、月に1回月曜日にめんとなっています。主食に合わせて献立を組み合わせるようにしています。

※平成30年度より、ごはんはすべて給食室で炊飯しています。今年度もご自宅から米飯を持ってきていただくことはございません。

【給食当番のエプロンについて】

給食当番のエプロンは、1週間が終わったら給食当番の子に持ち帰ってもらいます。おうちで洗濯・アイロンがけをしていただいて、月曜日に持たせてください。

【おはし・マスクについて】

おはしとマスクは毎日必要ですので、忘れないようにしてください。

【栄養価について】

栄養価は、8～9歳を基準にした数値を記載しています。



「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！

食べる前には手をあらおう！

あいさつをきちんとすると きもちいいね！

いただきます！ ごちそうさま！

にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみよう！

食べてすぐくぐくと、おなかがビックリするよ。

しせいよく食べよう！