

4月 給食こんだて表

給食目標

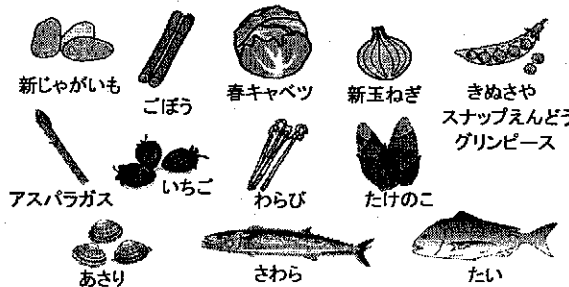
☆給食の約束ごとを身に付けよう

- ・食事のあいさつをしましょう。
- ・友達と協力して配膳と後片付けをしましょう。

月	火	水	木	金
10	11	12	13	14
入学式 始業式	11 入学・進級お祝いメニュー 春キャベツの ごま和え 鶏フライ かりんとう まんじゅう 麦ごはん 彩り すまし汁 	12 チーズ おにぎり 焼きそば 五目 スープ 	13 アーモンド 和え 鶏肉とたけのこの煮物 バナナ グリンピース ごはん あさりの すまし汁 	14 ☆全国選手権選手会～ ～神奈川編～ オレンジ しらすサラダ 海軍カレー
	636kcal 食塩:1.6g たんぱく質:24.3g、脂質:17.7g	688kcal 食塩:3.2g たんぱく質:27.4g、脂質:28.7g	623kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.1g、脂質:19.3g	655kcal 食塩:2.0g たんぱく質:25.5g、脂質:22.6g
	赤 牛乳 さわら	赤 牛乳 ぶた肉 はんぺん えび あおのり 卵 チーズ	赤 牛乳 とり肉 あさり 卵 わかめ	赤 牛乳 牛肉 かまぼこ しらす
	黄 こめ さとう むぎ 紅白餅	黄 こめ 中華麺	黄 こめ じゃがいも さとう アーモンド 油	黄 こめ じゃがいも ガーリック 牛脂 トレッシング
緑 しょうが えのき キャベツ もやし ほうれん草	緑 たまねぎ キャベツ にんじん もやし ビーマン えのき チンゲンサイ	緑 グリンピース にんじん たけのこ しいたけ きぬさや いんげん こねぎ パナナ	緑 にんじん たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	
17	18	19	20	21
鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 パイナップル 麦ごはん すまし汁 	18 コールスロー サラダ 照り焼きチキン りんご コッペパン カレースープ 	19 ☆食育の日☆ ～朝食おすすりメニュー～ 蕪し野菜 じゃがいものそばろ煮 オレンジ ごはん 昆布汁 	20 きんぴらごぼう 鯖の塩焼き (大根おろし) バナナ 麦ごはん みそ汁 	21 さつまいも 鮭とキャベツの 昆布煮 みそバター炒め りんご 麦ごはん すまし汁
642kcal 食塩:2.2g たんぱく質:30.6g、脂質:17.8g	673kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.5g、脂質:30.5g	647kcal 食塩:2.2g たんぱく質:22.2g、脂質:18.9g	658kcal 食塩:3.0g たんぱく質:30.1g、脂質:21.2g	666kcal 食塩:2.4g たんぱく質:29.5g、脂質:14.5g
赤 牛乳 さけ とり肉 厚揚げ みそ	赤 牛乳 とり肉 ウインナー	赤 牛乳 ぶた肉 豆腐 とうろ昆布	赤 牛乳 さば あげかまぼこ 厚揚げ みそ	赤 牛乳 鮭 みそ かまぼこ 油揚げ 昆布
黄 こめ 油 マヨネーズ	黄 パーカーハウスパン さとう マヨネーズ さつまいも ガーリック	黄 こめ じゃがいも さとう マヨネーズ	黄 こめ 油 さとう	黄 こめ 油 マーガリン さつまいも
緑 たまねぎ エリンギ パセリ 切干大根 にんじん グリンピース こまつな パイナップル	緑 しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 エリンギ りんご	緑 たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ キャベツ しめじ ブロッコリー オレンジ	緑 だいこん ごぼう にんじん きぬさや こまつな パナナ	緑 キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ほうさい こねぎ りんご
24	25	26	27	28
ほうれん草の おひたし 白身魚の 甘酢あんかけ パイナップル 麦ごはん みそ汁 (ひじきばっけ) 	25 豆乳バナナケーキ スパゲティ ナポリタン 春野菜スープ 	26 ☆世界の料理～ ～イタリア～ パナコッタ ミネストローネ 手作りピザ 	27 スナップエンドウと ツナの炒め物 卵焼き オレンジ 山菜ごはん 新たまねぎの みそ汁 	28 歓迎遠足
643kcal 食塩:2.7g たんぱく質:29.7g、脂質:21.1g	643kcal 食塩:2.7g たんぱく質:29.6g、脂質:22.7g	639kcal 食塩:3.0g たんぱく質:25.7g、脂質:23.3g	582kcal 食塩:3.5g たんぱく質:22.3g、脂質:18.7g	
赤 牛乳 たら ひじき 厚揚げ みそ	赤 牛乳 ウインナー 粉チーズ とり肉 豆乳	赤 牛乳 ハム チーズ ウインナー 生クリーム	赤 牛乳 とり肉 卵 わかめ みそ ツナ	
黄 こめ 油 むぎ さとう かたくり粉	黄 スパゲティ ホットケーキミックス メープルシロップ	黄 強力粉 薄力粉 さとう ベーキングパウダー ゼラチン じゃがいも マロン いちごジャム	黄 こめ さとう マーガリン	
緑 たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ ほうれん草 もやし えのき パイナップル	緑 たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん ごぼう かぶ菜 パナナ	緑 たまねぎ ビーマン コーン にんじん ブロッコリー トマト	緑 にんじん スナップエンドウ たまねぎ 山菜 オレンジ	



～4月の旬の食材～



食材の色分けと体内での働き

- 赤の食品 (たんぱく質・無機質)
→主に体をつくるもとになる
- 黄の食品 (炭水化物・脂質)
→主にエネルギーをつくる
- 緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維)
→主に体の調子をととのえる

今月の平均栄養価(ピク基準1)
(イエロー0.8、オレンジ1.2、ブルー1.3)

- エネルギー：646kcal
- たんぱく質：27.0g
- 脂質：22.8g
- 食塩相当量：2.6g

今年度も、おいしく、安全な給食を
提供できるようがんばります。
よろしくお願いたします。



◆食堂そうじ◆

27日(木)

今月の



行事

- ・10日 着任式・始業式・入学式
- ・11日 委員会
- ・12日 全校集会・読書の日
- ・13日 身体測定、聴力視力検査
- ・18日 全国学力調査(小6・中3)
県学力調査(中2)
- ・19日 県学力調査(中3)
わくわくタイム
尿検査
- ・21日 心電図検査
- ・24日 避難訓練
- ・26日 尿検査(予備日)
- ・28日 歓迎遠足

