

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よう。

・友達と協力して、配膳と後片付けをしよう。

月	火	水	木	金
8 ☆始業式・入学式☆ 	9 ☆入学・進級のお祝い☆ 春キャベツの ごま和え 	10 干し大根 さわらの照り焼き (付け合わせ) りんご チーズ 新ごぼうと 厚揚げのスープ エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.0 g 赤 牛乳 たい 卵 とり肉 黄 米 さとう 油 ごま 手まりふ 桜もち 緑 にんじん ごぼう しいたけ きぬさや キャベツ もやし えのき ほうれん草	11 ☆全国郷土料理デー☆ ～神奈川県～ オレンジ しらす サラダ 海軍カレー エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.7 g 赤 牛乳 厚揚げ さわら チーズ ぶた肉 黄 米 さとう 麦 油 緑 ブロッコリー コーン にんじん しらたき グリンピース ごぼう 干し大根 ねぎ りんご	12 ☆食育の日☆ 朝ごはんおすめ献立 甘辛納豆 そぼろ フルーツ ヨーグルト ごはん こんぶ汁 エネルギー 681 kcal たんぱく質 31.4 g 赤 牛乳 しらす干し 牛肉 かまぼこ 黄 米 じゃがいも 油 緑 にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり オレンジ
14 かぼちゃ ぶた肉のみそ汁 の煮物 (付け合わせ) ごはん きぬさやの すまし汁 エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.8 g 赤 牛乳 ぶた肉 みそ とうふ 黄 米 さとう 緑 キャベツ かぼちゃ にんじん つきこんにやく グリンピース きぬさや パイン	15 アスパラガス さわらフライ サラダ (スパゲティソース) バナナ コッペパン 大豆の ポターージュ エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.0 g 赤 牛乳 大豆 さわら ツナ 黄 コッペパン 油 スパゲティオリーブオイル ごまドレッシング 緑 ピーマン アスパラガス エリンギ にんじん 玉ねぎ バナナ	16 アーモンド とり肉と 和え たけのこの煮物 りんご ピース あさりの ごはん すまし汁 エネルギー 640 kcal たんぱく質 29.8 g 赤 牛乳 枝豆 ちくわ とり肉 わかめ あさり 黄 米 油 さとう じゃがいも アーモンド 緑 クリンピース にんじん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん もやし ねぎ りんご	17 春野菜と桜えび さけの の炒め物 マヨネーズ焼き オレンジ 麦ごはん スープ エネルギー 634 kcal たんぱく質 33.3 g 赤 牛乳 さけ 桜えび 中華つくね 黄 米 麦 マヨネーズ オリーブオイル 緑 パセリ キャベツ 玉ねぎ きぬさや ごぼう にんじん しめじ チンゲンサイ オレンジ	18 ☆食育の日☆ 朝ごはんおすめ献立 甘辛納豆 そぼろ フルーツ ヨーグルト ごはん こんぶ汁 エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.1 g 赤 牛乳 ぶた肉 納豆 とうろ とうろ ヨーグルト 黄 米 ごま油 さとう マヨネーズ 緑 しょうが ねぎ かぼちゃ キャベツ しめじ ブロッコリー にんじん りんご レーズン
21 さつまいも 大豆いりこ 蒸しパン ちゃんぽん エネルギー 637 kcal たんぱく質 34.9 g 赤 牛乳 ぶた肉 はんぺん いか えび あさり 煮干し 大豆 黄 ちゃんぽん 油 さとう さつまいも ホットケーキミックス 黒ごとう 緑 キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん きくらげ	22 ほうれん草の 白身魚の おひたし 甘酢あんかけ 麦ごはん えのきの ひじきばっば みそ汁 エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.6 g 赤 牛乳 厚揚げ ひじき ホキ みそ 黄 米 さとう 麦 油 緑 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほうれん草 もやし えのき ねぎ パイン	23 スナックえんどうと ツナの炒め物 卵焼き いよかん ゼリー 山菜ごはん えび 団子汁 エネルギー 623 kcal たんぱく質 28.6 g 赤 牛乳 ツナ とり肉 卵 えび団子 黄 米 ピーナッツ マーガリン いよかんゼリー 緑 山菜ミックス(わらび、えのき、たけのこ) にんじん 玉ねぎ 白菜 スナックえんどう	24 マカロニサラダ ハンバーグ バナナ パーカー ハウスパン コンソメ スープ エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.3 g 赤 牛乳 ぶた肉 牛肉 粉チーズ 黄 パーカーハウスパン 油 さとう マカロニ パン粉 じゃがいも マーガリン 緑 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しめじ レタス バナナ	25 ☆歓迎遠足☆ 
28 じゃがいも ささみの レモン焼き (付け合わせ) パイン チーズ ごはん なめこの みそ汁 エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.6 g 赤 牛乳 ささみ みそ チーズ 黄 米 油 さとう じゃがいも ごま油 緑 しょうが レモン ブロッコリー ごぼう にんじん しらたき なめこ 白菜 パイン	29 ☆昭和の日☆ 	30 ☆世界の料理デー☆ ～イタリア～ パナコッタ 生ハムサラダ 手作り ピッツァ ミネストローネ エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.9 g 赤 牛乳 えび チーズ ベーコン 生ハム 黄 強力粉 油 さとう じゃがいも マカロニ ドレッシング 生クリーム 緑 トマト マッシュルーム 玉ねぎ アスパラガス 人参 きゅうり コーン いちご	～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)
→主に体をつくるものになる
- 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》

- エネルギー：638kcal
- たんぱく質：28.8g
- ※記載している栄養価は
ピンク量で計算したものです。

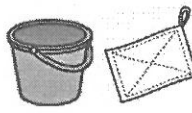
◇手洗いチェック週間◇

5月から
始めます！



◇今月の食堂そうじ◇

24日(木)



今月の



行事

- ・8日(火) 始業式・入学式・着任式
- ・14日(月) 心電図検査
- ・16日(水) 身体測定
- ・22日(火) 中3県学力検査(英)
- ・22日(火) 全国学力・学習状況調査
- ・24日(木) 避難訓練(火災)
- ・25日(金) 歓迎遠足

