

令和3年4月給食だより



がっこう 学校	きゅうしょく 給食	しんどう 指導	めくひょう 目標	きゅうしょく 給食	まも 守ろう
しよく 食				しよくじ 食事	
かんする する				まを を	
しんどう 指導				めくひょう 目標	
に に				まを を	

日曜	こん 献	だて 立	めい 名	E kcal	(あか)おもにからだを つくるものになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーの ものになる食品	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
					肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン	油脂・種実
					たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質
13 火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ(2)			627	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
	りっちゃんサラダ				ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら
	とうふとしらたまふの すましじる				かまぼこ とうふ		ねぎ	なましいたけ	しらたまふ	
	きくらげのり					きくらげのり				
14 水	せきはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき			591	さば こめみそ				せきはん	ごましお
	ひじきのいために				あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほしいたけ コーン えだまめ	さとう	ごまあぶら
	わかたけじる				かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ		
	ラーメン ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				ラーメン
15 木	しょうろんぼう(1・2)			604	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ でんぷん	あぶら
	もやしのナムル						にんじん	もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら
	ごもくラーメンスープ				やきぶた		にんじん ねぎ	はくさい もやし メンマ きくらげ コーン	でんぷん	ごまあぶら
16 金	☆「かみかみ献立」... 20回以上よくかんで食べましょう。★「まごわやさしい献立」... 太字の食材はまごわやさしい食材です。			633	いわし			あかしそ うめぼし	ごはん	
	いわしのうめに ブロッコリーのまっちゃん マヨネーズあえ				ハム		ブロッコリー	まっちゃん コーン	さとう でんぷん	「ノエッグマヨネーズ」 すりごま
	よしのじる				とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ほしいたけ	じゃがいも でんぷん	
	まめによるこぶ				だいず	こんぶ				
19 月	ごはん ぎゅうにゅう			677		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ヘルシーパグのあんかけ				とうふ とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
	きゅうりのこんぶあえ					しおこんぶ		きゅうり		
	うちまめじる				とりにく とうふ だいず こめみそ こうじみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	
20 火	ヨーグルトふうクレープ			751					ヨーグルトふう クレープ	
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら
	キャベツいりメンチカツ						グリーンアスパラ にんじん	コーン キャベツ		コーンクリームドレッシング
	グリーンアスパラのサラダ				ぶたにく とりにく とうにゅう		トマト	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ
21 水	ポークカレー			648					がまごおりみかん ミニゼリー	
	がまごおりみかんミニゼリー									
	ごはん ぎゅうにゅう				たら	おきあみ あおさ			ごはん	
	しろみぎかなのフリッター (2・3)						チンゲンサイ にんじん	もやし	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら
22 木	チンゲンサイのごまあえ			661	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	さとう	すりごま
	ミネストローネ								じゃがいも	オリーブあぶら
	クロワッサン ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			クロワッサン	
	とうふだんご(1・2)				とうふ とりにく	ひじき あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん パンこ	あぶら
23 金	キャベツのみどりあえ			637			だいこんば	キャベツ		
	ポークビーンズ				ぶたにく ベーコン だいず		にんじん トマト	あおえんどう あかいんげん ひよこまめ たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら デミグラスソース ハヤシルウ
	ごはん ぎゅうにゅう				そうだかつお かつおぶし			しょうが	ごはん	
	そうだかつおのおかかに				ハム		かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	さとう でんぷん	
23 金	かぼちゃとさつまいものサラダ			637				きりぼしだいこん ごぼう		
	きりぼしだいこんのみそしる				なまあげ まめみそ	わかめ	ねぎ			

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだを つくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーの もとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	699		ぎゅうにゅう			ごはん	
	にぎすフライのレモンに		にぎす		レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	わふうひじきサラダ			ひじき		えだめめ コーン	かおりごまドレッシング	
	けんちんじる		とうふ	にんじん ねぎ	ごんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	さといも		
	とうにゅうプリンタルト					とうにゅう プリンタルト		
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	590		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	ビビンバのぐ		ぶたにく	ほうれんそう	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
	きんしたまご		たまご			さとう		
	わかめスープ		とりにく	わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ コーン		
	アセロラミニゼリー						アセロラミニゼリー	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	600		ぎゅうにゅう			ごはん	
	シイラのオープンやき		シイラ					
	タルタルソース						タルタルソース	
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん さやえんどう		さとう	すりごま	
はるやさいのみそじる	なまあげ まめみそ		キャベツ えのきたけ	じゃがいも				
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	690		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちのだいずいりナゲット (2)		とりにく だいず きなこ	にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのナムル				きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	あさりじる		あさり とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ		
かしわもち					かしわもち			

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 1年生8回 ・ 2～6年生 13回

【給食の準備について】

★給食 当番の人は、清潔な白衣に着替えます。

★配膳と盛り付けで気を付けることを次のポイントについてチェックしてみましょう。

□髪を出さず、長い髪はまとめます。

□マスクはきちんと鼻と口に当てます。



□清潔なハンカチを身につけます。

★配膳と盛り付けで気を付けることを次のポイントについてチェックしてみましょう。

□食缶や食器カゴは床にじかに置いていません。

□汁物は、底をよくかきまぜてからよそっています。

□一人一人の分量を丁寧に盛り付けています。

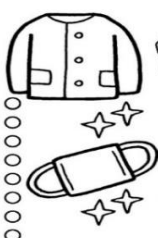
ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食の栄養について

学校給食は、1日に必要な栄養の1/3～1/2を摂れるように考えています。残り家庭での食事でも摂ることになります。1日3食をきちんと食べ、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

【学校給食の内容】

- ・主食…ごはん(週4回)、パン(週1回)、麺(月1回)程度
- ・牛乳…毎日1本(200ml)
- ・おかず…煮物、汁物、炒め物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物、果物、デザートなど



保護者の方へ

給食当番の順番がまわってききましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

病気やけが等のため、5日以上欠席する場合、3日前までに担任に連絡していただくと、給食を止めることができます。

※給食を5日以上止める場合が対象です。

毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう！！

朝ごはんは1日のスタートの活力源です。しっかり食べてから登校しましょう。