



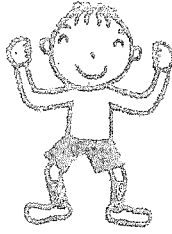
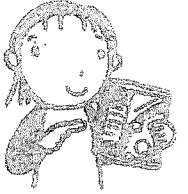

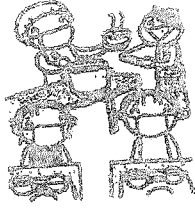
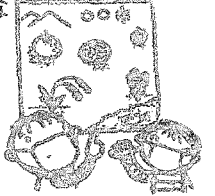


日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal		家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g	しぼうg 塩分g	
10 木	ビーンズ カレーライス 	○	フレンチサラダ	牛乳 豚肉 とうにゅう ハム いんげんまめ	こめ じゃがいも 小麦粉 油	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり りんご グリンピース にんにく しょうが	653 20.9 20.3 1.8	果物	
11 金	きんぴら ごはん 	○	あかうおのわふうソース ごまみそしる みしょうかん	牛乳 豚肉 あかうお 油あげ だいず	こめ じゃがいも 油 しらたき さとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな みしょうかん ねぎ グリーンピース	591 26.9 16.8 2.7	海藻類	
14 月	ロールパン 	○	かわいいのナッツパンこやき きゃべつとまめのスープ	牛乳 かわいい ベーコン 豚肉 いんげんまめ	パン アーモンド パンこ 油	にんにく きゃべつ たまねぎ パセリ	620 29.6 25.3 2.6	果物	
15 火	チキンライス 	○	ようふうかきたまじる フルーツあえ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン	こめ じゃがいも 片栗粉 バター 油	にんじん たまねぎ みかん パイン 桃 りんご マッシュルーム グリーンピース パセリ	665 22.0 18.1 2.3	魚介類	
16 水	ごはん 	○	ちぐさたまご ごますあえ なめこじる	牛乳 たまご 鶏肉 とうふ ひじき	こめ 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ もやし なめこ ねぎ きゅうり	610 24.5 18.2 2.5	果物	
17 木	ソフト フランスパン 	○	ポテトのかりかりやき やさいスープ	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ 豚肉	パン じゃがいも バター	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ	600 23.0 25.7 3.0	魚介類	
18 金	スパゲティ ミートソース 	○	こまつなともやしのソテー ヨーグルトケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 さとう ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん もやし トマト パセリ しょうが こまつな コーン マッシュルーム	610 23.1 21.5 2.4	海藻類 豆製品	
21 月	なのはな ごはん 	○	さわらのたつたあげ はるのすましじる	牛乳 さわら ちりめんじゃこ たまご とうふ わかめ	こめ 片栗粉 さとう 米粒麦 油	こまつな にんじん きゃべつ しょうが たけのこ うど	626 26.5 23.3 2.6	果物	
22 火	ごはん 	○	マーボーどうふ ナムル きよみオレンジ	牛乳 とうふ 豚肉 ハム	こめ 片栗粉 油 さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ にんにく もやし こまつな ねぎ オレンジ コラ	660 27.0 19.6 2.0	魚介類	
23 水	わかめごはん 	○	しんじゃがいものにつけ にびたし	牛乳 鶏肉 はなかつお わかめ	こめ じゃがいも さとう こんにやく 油	にんじん たけのこ もやし こまつな さやえんどう しいたけ	598 20.4 13.6 2.3	魚介類	
24 木	コッペパン 	○	チリコンカーン マカロニスープ ヨーグルトポンチ	牛乳 豚肉 ヨーグルト ハム だいず	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム コーン みかん 桃 パイン パセリ	623 27.5 18.0 2.3	海藻類	

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal たんぱく質 g しぼう g 塩分 g	家庭で 補いた い食品
				からだをつくる	体温や力の もとになる	からだのちょうしを ととのえる		
25 金	にんじん ピラフ 	○	ほきのからあげ ちゅうかスープ	牛乳 とうふ うずら卵 ほき ベーコン 鶏肉	こめ 小麦粉 片栗粉 油 バター	にんじん たまねぎ パセリ こまつな にら えのきたけ ねぎ きくらげ	639 27.6 25.2 3.0	海藻類
28 月	ごはん 	○	ししゃものなんばんづけ きんぴら みそしる	牛乳 ししゃも わかめ	こめ 片栗粉 油 こんにやく じゃがいも ごま さとう	ごぼう たまねぎ にんじん ごぼう うど こまつな ねぎ	660 22.0 20.5 2.8	肉類 豆製品
30 水	アーモンド トースト 	○	だいずとりにくのトマトに きゃべつとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 だいず ハム ベーコン	パン マカロ さとう 油 アーモンド マーガリン	たまねぎ にんじん トマト きゃべつ コーン にんにく パセリ	667 27.5 18.0 2.7	魚介類 果物

4月平均栄養価 エネルギー618kcal たんぱく質24.4g 脂肪20.8g 塩分2.5g ☆材料の都合で献立を変えることがあります。

## 学校での「食育」

<p>食事の重要性</p> <p>食事の大切さ、食事の喜び、楽しさを理解する</p> 	<p>心身の健康</p> <p>健康を保つための、自己管理能力を身につける</p> 	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識や情報を元に食品をえらぶ力をもつ</p> 
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食に関わる人たちへ感謝の心をもつ</p> 	<p>社会性</p> <p>食事のマナーを身につけ、楽しい共食へつなげる</p> 	<p>食文化</p> <p>地域の産物や伝統的な食文化を知り、大切にすることをもち、未来につなげる</p> 

### お知らせ

学校給食では、さまざまな食経験をしてもらいたいと考えているため、はじめて食べる食材が提供されることもあると思います。学校では苦手なものでも一口は食べてみるように指導しています。食物アレルギーなど心配なことがある方は、お気軽に学校までご相談ください。

### 給食当番の身支度について



- ・つめは短く切りましょう。
- ・マスクをきちんとつけましょう。
- ・石けんでしっかり手洗いをしましょう。
- ・ぼうしは髪の毛が出ないようにしましょう。
- ・お子さんが白衣を持ち帰った際に洗濯やほつれのチェックなどをお願いします。