















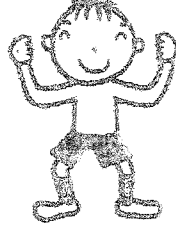

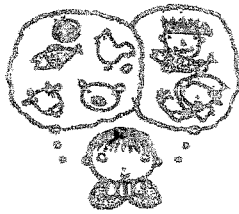
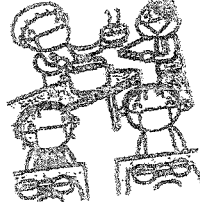
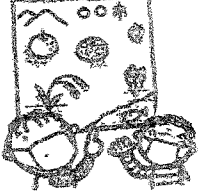


日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal		家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g	しぼうg 塩分g	
9 木	なのはなごはん 	○	さわらのごまみそやき わかめじる	牛乳 さわら わかめ 鶏肉 とうふ たまご ちりめんじゃこ	こめ 米粒麦 あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	615	32.2	果物
							20.2	2.9	
10 金	ロールパン 	○	しろいんげんまめのコロッके もやしスープ りんごジャム	牛乳 豚肉 脱脂乳	パン じゃがいも あぶら マーガリン 片栗粉 こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし なら ねぎ パセリ りんご	688	25.3	果物
							26.4	2.9	
13 月	わかめごはん 	○	とうふいりたまごやき みそしる あまなつみかん	牛乳 とうふ たまご 油あげ 花かつお わかめ	こめ じゃがいも さとう	にんじん なめこ ねぎ たまねぎ あまなつみかん	612	22.4	
							15.6	2.8	
14 火	ビビンバ 	○	わかめとたまごのスープ りんごゼリー	牛乳 たまご 鶏肉 わかめ 豚肉 とうふ ゼリー粉	こめ 片栗粉 さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たけのこ しいたけ りんご ねぎ 生姜 もやし にんにく	634	25.8	魚介類
							15.3	1.9	
15 水	くろパン 	○	さけのハーブやき ようふうかきたまじる ヨーグルトポンチ	牛乳 たまご ベーコン さけ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら 片栗粉	にんじん たまねぎ もも みかん パイン パセリ にんにく	668	33.3	海藻類
							22.2	2.6	
16 木	スパゲティ ミートソース 	○	ごまドレッシングサラダ ヨーグルトケーキ	牛乳 だいず 豚肉 たまご ヨーグルト ハム チーズ	スパゲティ あぶら ごま さとう ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり セロリ にんにく パセリ マッシュルーム	625	24.5	果物
							21.4	2.5	
17 金	ビーンズ カレーライス 	○	こまつなとしらすのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆 しらす 豆乳	こめ 米粒麦 あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご こまつな きゃべつ にんにく グリーンピース 生姜	693	22.3	果物
							21.9	2.4	
20 月	ごはん 	○	さばのこうみやき にびたし みそしる	牛乳 とうふ さば 花かつお わかめ	こめ じゃがいも さとう ごま	もやし こまつな にんじん たまねぎ しょうが ねぎ	654	26.1	果物
							23.5	2.4	
21 火	アーモンド トースト 	○	ポークビーンズ もやしのソテー	牛乳 ベーコン だいず 豚肉	パン じゃがいも さとう アーモンド マーガリン	にんじん たまねぎ セロリ もやし グリーンピース	663	26.8	魚介類
							28.7	2.5	
22 水	ごはん 	○	ジャージャンとうふ にんじんじゃこサラダ	牛乳 なまあげ 豚肉 ちりめんじゃこ	こめ しらたき あぶら さとう	にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ チンゲン菜 ねぎ きゃべつ しょうが	623	27.6	海藻類
							22.4	1.7	
23 木	ツナピラフ 	○	パリパリサラダ ひよこまめのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ ベーコン ひよこまめ	こめ じゃがいも あぶら パター ワンタン	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ マッシュルーム パセリ コーン	599	20.0	果物
							19.1	2.6	

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温やちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	
24 金	ごはん 	○	しんじやがいものにつけ もやしのおかかあえ	牛乳 鶏肉 油あげ 花かつお	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく	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	603	海藻類 魚介類
							21.1	
							14.2	
							1.7	
27 月	コッパン 	○	ホワイトシチュー こまつなともやしのソテー きよみオレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂乳 チーズ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな もやし きよみオレンジ コーン パセリ マッシュルーム	631	魚介類
							24.9	
							21.6	
28 火	きつね うどん 	○	じゃがいものごまフライ きゃべつのおかかあえ	豚肉 油あげ 花かつお 牛乳	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん こまつな きゃべつ もやし	644	果物
							24.1	
							27.9	
30 木	にんじん チャーハン 	○	きびなごのカレーあげ ちゅうかスープ アーモンド	牛乳 きびなご ハム 鶏肉 とうふ たまご	こめ こむぎこ あぶら 片栗粉 アーモンド	こまつな しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ しょうが こまつな	625	果物
							29.6	
							23.5	
							2.4	

4月平均栄養価 エネルギー638kcal たんぱく質 26.0g 脂肪 21.4g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

## 学校での「食育」

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

### ★お知らせ

学校給食では、さまざまな食体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、お気軽にご相談ください。

### 給食当番の身支度についてお願い



- ・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。
- ・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。
- ・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。