



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です				えいようか			
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	エネルギー Kcal	たんぱく しつぷ			
9	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	608	24.6		
		つみれ汁	☆おやさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく			さとう	ごま ごま油 油
10	水	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン	601	24.6		
		こめこ どうにゅう 米粉と豆乳のシチュー		とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ			じゃがいも こめこ	油
		ウインナーとコーンのソテー	☆アラビキウインナー		さやいんげん	とうもろこし				油
		オレンジ				オレンジ				
11	木	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	640	26.0		
		チャーシュー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ			さとう でんぶん	油
		さんしよく 三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし			さとう	ごま油 ごま
12	金	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳		くろざとうパン	603	22.8		
		スコッチブロス	ベーコン		にんじん バジル	たまねぎ			おおむぎ じゃがいも しろいんげんまめ	オリーブ油
		ラビオリのトマト煮	☆ラビオリ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ				油
15	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	631	23.3		
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース			じゃがいも さとう	油
		やさい 野菜のおかか炒め	かつおぶし うすあげ		にんじん	キャベツ もやし			さとう	ごま油
16	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	604	25.5		
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぶかねぎ				油
		さばの煮付け	☆さば			しょうが			さとう	
		ゆで干し大根の甘酢あえ				ゆでほしだいこん きゅうり			さとう	ごま
17	水	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳		しょうコッペパン	607	22.3		
		スパゲッティナポリタン	☆アラビキウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム			スパゲッティ	油
		コールスロー			にんじん	キャベツ			さとう	油
18	木	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油	カレールー	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		えだまめ 枝豆サラダ			にんじん	えだまめむきみ とうもろこし きゅうり	さとう	ごま油		
		いわ お祝いデザート(ノンアレルゲンプリン)					☆ノンアレルゲンプリン			
19	金	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳		こめこパン	622	29.2		
		やさい 野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい			おおむぎ	油
		スパイシーチキン	とりにく			にんにく			でんぶん	油
		はるやさい 春野菜の炒め物			にんじん アスパラガス	キャベツ たけのこ しょうが			さとう	油

入学・進級おめでとうございます！

新しい学年、新しい教室での1年がはじまります。小学一年生は4月17日から給食がはじまります。学校給食は栄養バランスのとれた食事を、給食時間のマナーを守りながら食べ、健康な心と体を育てることを目的としています。毎月配布する献立表を見ながら、ご家庭でも給食や食に関する話題を広げていきましょう。ご理解・ご協力よろしくお願いたします。





◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です					えいようか		
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
22	月	たけのごはん	とりにく うすあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	ごはん さとう	油	670	25.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		しらたまじる 白玉汁	はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	しらたまもち			
		いわしの梅煮	☆いわしのうめに							
23	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		623	19.9
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり もやし	さとう はるさめ	ごま		
		りんご				りんご				
24	水	歓迎遠足 (雨天中止になった場合も給食はありません。お弁当持参となります。) <small>うてんちゅうし ばあい きゅうしよく べんとうじきん</small>								
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647	25.6
		とうふのみそ汁	とうふ うすあげ みそ		こまつな	たまねぎ				
		たらのレモン煮	☆たらかくぎり			レモン	さとう でんぷん	油		
		浦上そば	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし こんにやく	さとう	油		
26	金	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン		616	25.6
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	デミグラスソース 油		
		カラフルソーテー	☆アラビキウイナー		ピーマン にんじん	たまねぎ		油		
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626	23.8
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		ごまめ		☆にぼし			さとう	ごま		
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう			
								栄養価平均	625	24.3g 15.6%
								栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%

食育で育てたい6つの力

食事の重要性

食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

