

◎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 ☆印・・・加工食品等	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になる (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 しつg			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617	22.1
		あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース しいたけ	さとう でんぷん	油 ごま油		
		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		
9	水	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		628	26.5
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	油		
		とりにく 鶏肉のバーベキューソースからめ	とりにく		ねぎ	しょうが りんご レモン	でんぷん さとう	油		
		こまつな 小松菜のソテー			こまつな	もやし しめじ とうもろこし		油		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618	26.4
		しらたまじる 白玉汁	とりにく うすあげ		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	しらたまもち			
		さばの煮付け	☆さば			しょうが	さとう			
		キャベツのひじきあえ		☆しそあじひじ き		キャベツ				
11	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		625	27.5
		カレービーンズ	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	油 カレールウ デミグラスソース		
		カラフルソテー	☆アラビキウイナー		ピーマン にんじん			油		
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	20.3
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
		はっさく				はっさく				
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613	24.1
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく みそ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
		はるやさい いた もの 春野菜の炒め物	とりにく		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		
16	水	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		609	24.3
		スパゲッティナポリタン	☆アラビキウイナー ぶたにく		にんじん	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 きゅうり とうもろこし	さとう	油		
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616	25.1
		とり 鶏ごぼう汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼうこんにやく				
		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 もやし	さとう	ごま ごま油 油		

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

4月8日から、新しい学年、クラスでの給食が始まります。

新1年生の給食開始は、4月16日からです。

学校給食は、準備から食事、後片付けまでの実践をとおして、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることを目的に実施されています。豆や海藻などの家庭であまりなじみのない食材や料理も登場します。ぜひ、ご家庭でも毎月配布する献立表などをもとに、子ども達と食に関する会話をしていただければと思います。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◎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 ☆印・・・加工食品等	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	
18	金	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	606	27.2	
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも 油				
		サーモンフライ	☆サーモンフライ			油				
		いんげんのソテー	とりにく		さやいんげん とうもろこし	油				
21	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	633	23.7	
		はるさめじる 春雨汁	とりにく ☆ちゅうかふうつくね		にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	はるさめ				
		いわしのしょうが煮	☆いわしのしょうがに							
		きゅうりのしそあえ			あかしそ きゅうり					
22	火	チキンカレーライス	とりにく		にんじん たまねぎ りんご グリンピース	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	637	18.1		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かいそう 海藻サラダ		☆かいそうミックス	にんじん きゅうり	さとう 油				
		いわいデザート				☆いちごのジュレ				
23	水	パン 牛乳		牛乳			パン	605	27.2	
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ		にんじん キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん 油				
		あおまめ 青豆とエリンギの炒め物	とりにく		えだまめむきみ とうもろこし エリンギ	油				
24	木	<b>歓迎遠足</b> (雨天中止となった場合も給食はありません。お弁当持参となります。)								
25	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	612	26.3	
		だいず 大豆とウィンナーのトマト煮	☆アラビキウィンナー だいず		にんじん トマト たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう 油				
		いんげんとツナのソテー	☆ライトツナ		さやいんげん にんじん たまねぎ	油				
		オレンジ			オレンジ					
28	月	ビビンバ丼(☆コチュジャン使用)	ぶたにく		ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく もやし	ごはん さとう ごま ごま油	614	23.9		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		トック	とりにく		ねぎ だいこん しいたけ たけのこ	☆トック ごま油				
30	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	630	26.3	
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	こめこ 油				
		たら柠檬漬	☆たらかくぎり		レモン	さとう でんぶん 油				
		やさい 野菜ソテー	とりにく		こまつな にんじん キャベツ	油				
							栄養価平均	618	24.5 16%	
							栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%	

給食時間の約束

- 茶碗や汁わんは手に持って食べよう
- 食事中にふさわしい話をしよう
- よくかんで楽しく食べよう
- 好ききらいをしないで食べよう
- 口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう
- 食べている途中で立ち歩かないようにしよう

食事のマナーを守って、クラスみんなが楽しめる給食時間にしましょう!