

日	曜日	牛乳	献立名		献立のめあて	体を 作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 基準 620kcal たんぱく質 脂質 塩分量相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
10	金	○	ごはん	チキン南蛮 室わかめのサラダ ビーフンスープ	給食 スタート	ぎゅうにゅう とりにく さわかめ なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん キャベツ マヨネーズ ピーン こまあぶら	こねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな きくらげ はくさい	622kcal 26.1g 22.6g 1.8g
13	月	○	塩ラーメン	肉まん ごまみそ和え	塩 ラーメン	ぎゅうにゅう やきぶた レバー ぶたにく だいす かつお わかめ とりにゅう みそ	ソフトめん あぶら さとう こま でんぷん むしばんこ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが きゅうり	710kcal 28.6g 18.3g 2.1g
14	火	○	メロンパン トースト	アスパラガスのホワイトシチュー チキンサラダ	卵の食材 アスパラガス	ぎゅうにゅう とりにく リンズマメ クリーム	食パン あぶら さとう バター はくりきこ じゃがいも	たまねぎ にんじん レタス アスパラガス きゅうり レモン	677kcal 29.4g 30.3g 2.6g
15	水	○	チキンカレー ライス	キャベツのごまドレサラダ グレーゼリー	ねんせい 1年生 給食開始	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かんでん	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも はくりきこ こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ぶどうジュース	648kcal 21.3g 21.8g 1.6g
16	木	○	麻婆丼	春雨サラダ 河内晩柑	かわちばんかん 河内晩柑 とは？	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ こめみそ ハム	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しじょう ねぎ たら キャベツ きゅうり もやし こまつな かわちばんかん	591kcal 24.2g 18.3g 1.5g
17	金	○	わかめごはん	鶏のから揚げ 磯香和え けんちん汁	なまなま 鶏のから揚げ 食べ始める時	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	しょうが にんにく こまつな もやし しじょう けぼろ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	609kcal 25.7g 23.3g 1.9g
20	月	○	ごはん	豚肉の和風ステーキ ストローポテトサラダ ABCスープ	ABC マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	こめ あぶら さとう こま じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが だいこん レモン キャベツ こまつな にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	657kcal 26.1g 24.7g 2.0g
21	火	○	ごはん	豚のカレーマリネ 小松菜サラダ 春雨スープ オレンジ	給食の 決まり	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ	レモン トマト たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん とうもろこし はくさい オレンジ	629kcal 26.1g 23.0g 1.9g
22	水	○	味噌だれ 焼肉丼	ワンタンスープ さつまいもと大豆のカリントウ	なまなま 生揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	こめ あぶら さとう こま でんぷん ワンタン こまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん もやし たら にんにく しょうが ねぎ はくさい しめじ だけのこ こまつな	683kcal 29.2g 21.6g 1.8g
23	木	○	ごはん	いかのアップルマリネ コールスローサラダ あさり野菜のスープ パナナ	イカの 栄養素	ぎゅうにゅう いか あさり とりにく わかめ	こめ あぶら さとう こま でんぷん	りんご たまねぎ レモン きゃべつ こまつな にんじん きゅうり 青ピーマン パナナ	604kcal 25.1g 19.5g 1.9g
24	金	○	きなこ揚げパン	チリコンカン コーンサラダ	揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ だいす ぶたにく ペーコン わかめ ひよこめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	636kcal 29.0g 23.6g 1.9g
27	月	○	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツと小松菜のサラダ トックスープ	トック とは	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにゅう とりにく わかめ のり	こめ あぶら さとう はくりきこ ばんこ トック でんぷん	たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんじん はくさい とうもろこし ねぎ えのき	610kcal 26.3g 16.9g 2.0g
28	火	○	ごはん	生揚げの甘辛焼き 肉じゃが おかか和え 清見オレンジ	なまなま 生揚げ	ぎゅうにゅう さとう ぶたにく	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぷん じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん こまつな もやし きよみオレンジ	653kcal 28.3g 22.2g 1.9g

☆4月生まれ お誕生日お祝い給食☆

30	木	○	ソフト麺 ミートソース	海苔サラダ 春色ゼリー (もも あまおう)	お誕生日 お祝い 給食	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく レバー チーズ のり ゼリー	ソフトめん あぶら さとう はくりきこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな しめじ レモン	659kcal 29.1g 19.4g 1.7g
都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。									全14回

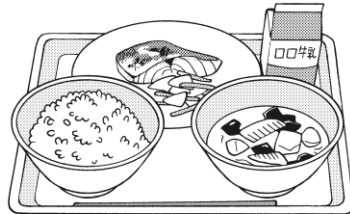
給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

- 下痢はしていない
- 発熱、腹痛、おう吐はしていない
- 衛生的な服装をしている
- 手をきれいに洗った

おいしい学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



SDGsと食 学校に通うことにつながる給食

世界には紛争や自然災害、女のさだからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返り、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

保護者の皆様へ

給食当番になった週の金曜日には、白衣・帽子袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。洗濯をした白衣などは、月曜日に持たせてください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。