



日 曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質(g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
10 金	ごま味噌ラーメン 	MILK 	ひじき入り春巻き 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ ひじき入り春巻き ハム 卵	中華麺 油 ごま油 春雨 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	947 32.0
13 月	ごはん 	MILK 	さけの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 豚汁	牛乳 鮭 みそ チーズ ちくわ 豚肉 生揚げ 油揚げ	ご飯 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	パセリ 切り干し大根 人参 さやいんげん 唐辛子 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	802 35.3
14 火	ビビンバ 	MILK 	えびしゅうまい わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 チーズ 鶏肉 えびしゅうまい わかめ	ご飯 砂糖 ごま ごま油 油	にんにく しょうが もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	786 34.7
15 水	バターロール 	MILK 	和風スパゲティ オムレツ 春キャベツのサラダ	牛乳 いか ベーコン のり ツナ オムレツ	バターロール スパゲティ 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	798 30.6
16 木	ハヤシライス 	MILK 	大豆とじゃこの甘辛揚げ ハムと大根のサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ハム チーズ	ご飯 じゃがいも ハヤシルー バター 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ レモン トマト	866 30.9
17 金	肉うどん 	MILK 	ししゃもフリッター 温野菜 フルーツミックスゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ ししゃもフリッター わかめ みそ	地粉うどん 油 砂糖 フルーツミックスゼリー ごま	しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ きゅうり 小松菜	837 31.4
20 月	かつ丼 	MILK 	切り干し大根のサラダ 野菜椀	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 豆腐 みそ ひじき 糸かまぼこ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	大根 長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 切り干し大根 もやし きゅうり こんにゃく	802 34.2
21 火	ごはん 	MILK 	肉じゃが 厚焼き玉子 大根おろし 春野菜のごまマヨネーズ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ひじき入り厚焼き玉子 糸かまぼこ	ご飯 じゃがいも 油 さとう マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 キャベツ ほうれん草 こんにゃく	830 32.0
22 水	ココア揚げパン 	MILK 	ツナとひじきのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト ひじき	コッペパン アーモンド ココア 油 ごま 砂糖 ワンタン	人参 もやし 小松菜 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	808 27.1
23 木	わかめごはん 	MILK 	豚肉の香味揚げ ほうれん草の辛子和え けんちん汁	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐	わかめごはん 片栗粉 油 砂糖 里芋 ピーチゼリー	しょうが 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 しいたけ もやし キャベツ こんにゃく	809 32.2
24 金	しょうゆラーメン 	MILK 	春雨サラダ 黒糖パンケーキ	牛乳 豚肉 なんと わかめ うずらの卵 卵 ハム	中華麺 油 砂糖 ホットケーキミックス くるみ 春雨 ごま油	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 小松菜 ブルーネ キャベツ きゅうり	881 31.5
28 火	たけのこごはん 	MILK 	さわらの西京焼き キャベツと塩昆布のサラダ かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 油揚げ 鶏肉 のり さわらの西京焼き 豚肉 塩昆布 豆腐 卵 なんと ヨーグルト	茶飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉	たけのこ 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜 玉ねぎ	801 36.5
給食回数		12回 (ごはん:7回、パン:2回、麺:3回)		4月分平均栄養摂取量			831 32.4
				学校給食摂取基準			820 30.0

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 入学・進級おめでとう



ご入学、ご進級おめでとうございます。校庭のたくさんの花々が、1年生や新しい友達、先生方を歓迎してくれています。今年度もみなさんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、おいしい給食を提供していきたいと思っております。みなさんもクラスで協力をして準備や後片付けをしましょう。

## 給食当番をしっかりとしよう！

給食は決められた時間の中で、準備、食事、片付けをします。クラス全員が協力し、特に給食当番の人は、責任を持って当番の仕事をしましょう。  
 ☆白衣のボタンをきちんと止めましょう。  
 ☆帽子をかぶり、髪の毛はきちんと中に入れましょう。  
 ☆マスクは鼻まで隠せるようにつけましょう。  
 ☆石けんできれいに手を洗い、必ずアルコール消毒をしましょう。

## <給食費について>

1ヶ月 4900円

引き落としは毎月13日です

※食材の物価上昇と消費税増税に伴い、今年度から給食費を改訂いたしました。ご理解ご協力をお願いいたします。  
 ※給食費は引き落としになっておりますので残高のご確認をお願いします。

28日(火)

たけのこごはん



春の味覚を代表する食材の1つである「たけのこ」を使って、たけのこごはんを作ります。  
 たけのこには、疲労回復する働きがあるアミノ酸が含まれています。そのほかにも、食物繊維を豊富に含んでおり、便秘や大腸がんの予防に効果があります。  
 旬の食材「たけのこ」をおいしくいただきましょう。