

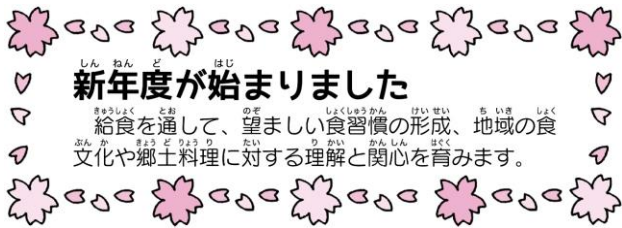
予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し つ	し よ く え ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
9 (火)	○	豚丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき 砂糖	598	24.2	16.5	2.14
		春キャベツのみそ汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	ごま サラダ油				
		のり塩ポテト	青のり		ごま油				
		清見オレンジ		清美オレンジ	じゃが芋 大豆油				
10 (水)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	572	27.9	19.3	2.90
		ひよこまめ入りコーンチュー	ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	米粉 じゃが芋 生クリーム サラダ油				
		ツナサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	ごま油 サラダ油				
		小魚	煮干し						
12 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	583	26.9	17.2	2.58
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖				
		肉じゃが	豚肉	さやいんげん 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		にらと玉ねぎのすまし汁	豆腐	にら 玉葱 えのき茸					
		デコボン		デコボン					
15 (月)	○	中華丼(うずら卵)	ぎゅうにゅう／ さつま揚げ いか 豚肉 うずら卵	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 ごま 大豆油 サラダ油	579	24.8	15.2	2.54
		味噌ワントン	みそ 鶏肉	小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 もやし	ワントンの皮				
		ぶどうゼリー		ぶどう果汁	ゼリー				
		小魚	煮干し						
16 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	593	27.3	20.2	1.88
		さわらのおろし煮	鯖	生姜 大根	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		大豆と鶏肉の五目煮	大豆 鶏肉	人参 ごぼう 生姜	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	みそ	小松菜 大根 長葱 えのき茸	麩				
17 (水)	○	ごま味噌煮込みうどん	ぎゅうにゅう／ みそ さつま揚げ 鶏肉	人参 ほうれん草 大根 長葱 白菜 ぶなしめじ	うどん きび砂糖 ごま サラダ油	532	25.1	16.2	2.62
		大豆の磯煮	大豆 ひじき 鶏肉	人参 さやいんげん 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		和風ホットケーキ	牛乳		白玉餅 ミックス粉 バター 甘納豆				
		小魚	煮干し						
18 (木)	○	ガーリックライス	ぎゅうにゅう／ レンズ豆	にんにく パセリ	米 麦 サラダ油	649	30.5	24.3	2.05
		ジンジャーチキン	鶏肉	生姜 にんにく 長葱	砂糖 ごま油 サラダ油				
		ちよれぎサラダ	わかめ のり	キャベツ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		カムジャック	大豆 豚肉	キムチ えのき茸	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド				
19 (金)	○	たけのこご飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	たけのこ	米 もち米 きび砂糖 サラダ油	604	24.3	21.6	2.32
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		さつまいもの胡麻和え【埼玉県】	さつま揚げ	小松菜 人参 ごぼう	さつま芋 きび砂糖 ごま				
		ほうれん草のかき卵みそ汁	みそ 卵	ほうれん草 玉葱 長葱	じゃが芋 でん粉				
22 (月)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 いんげん豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	636	20.2	18.8	1.95
		春キャベツのサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖 ごま サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖				
1年生開始									
23 (火)	○	麻婆豆腐ご飯	ぎゅうにゅう／ 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油	595	26.2	18.0	2.17
		春雨スープ(卵)	レンズ豆 鶏肉 卵	小松菜 人参 えのき茸	じゃが芋 でん粉 春雨				
		清見オレンジ		清見オレンジ					
		大豆小魚	大豆 煮干し						

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs).

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g、食塩相当量/2g未満

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 590 24.7 18.7 2.29



新年度が始まりました

給食を通して、望ましい食習慣の形成、地域の食文化や郷土料理に対する理解と関心を育みます。

2~6年生は、4月9日(火)から
1年生は、4月22日(月)から給食が始まります!

給食当番の身支度

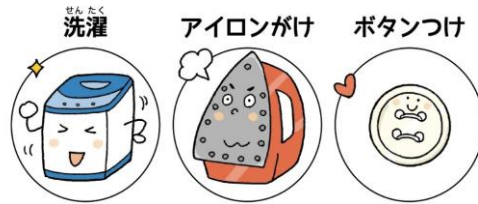
- 髪がはみ出ないように帽子をかぶろう
マスクをきちんとつけよう
つめは短く切っておこう
石けんを使って手を洗おう
清潔な白衣を着よう
ハンカチを持とう



給食当番は毎日健康点検をしてから始まります。体調が悪いときは、無理せずに他の人にかかりましょう!

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。



Vertical panel with illustrations and text about 'Super Lunch Duty' (スーパー給食当番), including 'Body care is complete' and 'Hand washing is complete'.

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちであらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束



朝ごはん
元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとりましょう。

食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

【使用食品の確認をお願いします】

- 10日(水) 胚芽パン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
17日(水) さつまあげ 魚肉すり身(すけそうだら たちうお 他) でんぷん(タピオカ) 揚げ油 ぶどう糖 本みりん 砂糖食塩 加水
28日(木) ホットケーキミックス粉 小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でんぷん 食塩
ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2
24日(水) 給食ロールパン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩
マーガリン 脱脂粉乳 水
25日(木) アセロラゼリー 果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 加工でんぷん 酸味料

令和6年度も栄養士は、東山(とうやま)給食室も令和5年度同様、株式会社丸鈴が給食調理を行います。栄養士と15名の調理従事者で安全安心でおいしい給食の提供に努めます。どうぞよろしくお願いたします。

