



日	曜日	献立名				食べもののはたらき						栄養価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもとに体をつくるものになる 魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	おもとに体の調子を整えるものになる 牛乳・ 乳製品・ 小魚・海そうなど	おもとにエネルギーのもとになる 色のこい野菜	おもとにエネルギーのもとになる その他の野菜・ 果物・きのこ など	おもとにエネルギーのもとになる 米・パン・めん類 いも類など	おもとにエネルギーのもとになる 油・バター マヨネーズ など	エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム	
13	月	ごはん	○	ミンチカツ	コーンサラダ ハヤシシチュー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ セロリ	こめ パンこ でんぶん じゃがいも	ドレッシング あぶら	しょう (小) 671 ちゅう (中) 834	しょう (小) 22.2 ちゅう (中) 26.8	しょう (小) 278 ちゅう (中) 289	
14	火	ごはん	○	若鶏肉の照り焼き	ひじきの炒り煮 だいこん 大根のみそ汁		とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	いんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが れんこん だいこん しろねぎ はくさい	こめ さとう こんにやく	あぶら	(小) 576 (中) 682	(小) 26.1 (中) 30.2	(小) 402 (中) 436	
		入学・進級祝い献立														
15	水	赤飯	○	花形ハンバーグ	千草和え さくら麩のすまし汁	さくらゼリー ごま塩	とりにく ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しろねぎ えのきだけ	こめ あずき ふ さくらゼリー	ごま ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら	(小) 601 (中) 729	(小) 23.1 (中) 27.9	(小) 428 (中) 507	
16	木	大山小麦 パン	○	コーングラタン	大豆のトマト煮 春野菜のポトフ		おから とうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー アスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ にんにく だいこん セロリ	パン じゃがいも さとう こめこ でんぶん しおこうじ	あぶら	(小) 687 (中) 870	(小) 25.1 (中) 30.1	(小) 406 (中) 473	
		地産地消給食														
17	金	ごはん	○	あじフライ	キャベツのごま和え 豚汁	お花見 だんご	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい しろねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう さといも さんしょくだんご	あぶら ごま	(小) 639 (中) 752	(小) 24.3 (中) 28.3	(小) 372 (中) 401	
20	月	ごはん	○	さわらのみそマヨ焼き	チャプチェ わかめとたけのこのスープ		さわら みそ ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ	こめ さとう はるさめ	ノンエッグマヨ ネーズ ごま ごまあぶら あぶら	(小) 597 (中) 713	(小) 24.9 (中) 29.3	(小) 304 (中) 321	
21	火	ごはん	○	コーンのキャベツ揚げ	スタミナ納豆 キムチみそ汁		とりにく なつとう たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	コーン キャベツ しょうが にんにく だいこん しろねぎ はくさい キムチ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	(小) 721 (中) 867	(小) 34.2 (中) 40.8	(小) 491 (中) 550	
22	水	ごはん	○	から揚げ	ほうれん草と もやしの中華和え はるさめスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ほししいたけ しろねぎ はくさい	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 651 (中) 770	(小) 22.6 (中) 26.1	(小) 287 (中) 298	
		こども読書の日献立「ジブリ献立」														
23	木	大山小麦 全粒粉パン	○	ミートボールスパゲッティ (ミートボール)	ラピュタのこどもサンテリア ミートボールスパゲッティ (ミートソーススパゲッティ)		とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ みかん もも パイナップル ぶどう にんにく たまねぎ セロリ しめじ	パン ぜんりゅうふん パンこ さとう カクテルゼリー スパゲッティ	オリーブあぶら	(小) 639 (中) 829	(小) 23.4 (中) 30.5	(小) 308 (中) 330	
24	金	ごはん	○	さばのみそ煮	いりどり けんちん汁		さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが れんこん えだまめ ごぼう だいこん しろねぎ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	(小) 630 (中) 720	(小) 28.1 (中) 31.6	(小) 308 (中) 317	
27	月	ごはん	○	春巻き	コールスローサラダ もずくスープ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ きゅうり しろねぎ	こめ はるさめ でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	(小) 564 (中) 645	(小) 14.7 (中) 16.6	(小) 279 (中) 286	
		かみかみ献立														
28	火	ごはん	○	ハムステーキ	ごぼうサラダ ポークカレー		ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	ごぼう きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ なし	こめ じゃがいも	ドレッシング あぶら	(小) 710 (中) 846	(小) 25.9 (中) 30.0	(小) 282 (中) 290	
30	木	小型パン	○	棒ぎょうざ	中華和え 牛骨ラーメン		ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが しろねぎ きくらげ たけのこ	パン さとう パンこ こむぎこ ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	(小) 593 (中) 713	(小) 26.0 (中) 30.3	(小) 347 (中) 371	

給食がはじまるよ！
給食当番の身支度
給食当番になった人は、給食を準備する前に、給食当番として
ふさわしい清潔な身支度ができているか確認してみよう。

安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

- 給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう

髪のがでないうに、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

清潔なハンカチを使おう

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。