



令和2年度

がつこんだてよていひょう 4月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



日 付	献 立 名		栄 養 価				赤…血や 肉 に なる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ			
			E kcal	P g	F g	塩分 g	1 群	2 群	3 群		4 群	5 群	6 群
7 (火)	ポークカレー 福神漬け フレンチサラダ いちご		小 646 中 781	19.6 22.9	16.8 19.3	2.7 3.4	豚肉 ハム	牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり いちご	米 じゃがいも 砂糖	油	小学1年生	
8 (水)	☆かみかみ献立☆ ごはん 新じゃがのみそ汁 アジのアーモンドフライ ビーンズサラダ		小 729 中 881	27.1 32.3	27.0 32.3	2.0 2.5	油揚げ 豆腐 アジ 鶏肉	牛乳 みそ 大豆	にんじん 玉ねぎ きぬさや キャベツ 枝豆	米 じゃがいも	マヨネーズ アーモンド 油	小学1年生	
9 (木)	山塩ラーメン チャーシュー コールスローサラダ ヨーグルト		小 614 中 826	28.3 37.7	18.0 21.8	2.9 3.9	豚肉 なると ハム	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	めん	マヨネーズ	小学1年生
10 (金)	わかめごはん かきたま汁 鶏のから揚げレモンソース おひたし		小 630 中 752	30.5 35.9	17.6 20.2	2.5 3.2	卵 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ	米 かたくりこ 砂糖	油	小学1年生
13 (月)	ビビンバ 春雨スープ ごぼうサラダ ミルメーク		小 686 中 821	25.1 29.5	18.4 21.3	2.8 3.5	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	ぜんまい もやし きゅうり コーン たけのこ ごぼう キャベツ	米 春雨 砂糖 ミルメーク	油 ごま	小学1年生
14 (火)	食パン りんごジャム ウインナースープ 鶏肉のハーブ焼き ほうれん草のソテー		小 631 中 769	30.3 37.1	21.5 25.4	2.6 3.3	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ コーン	パン ジャム	バター	小学1年生
15 (水)	ごはん けんちん汁 鮭のパン粉焼き ゆかりあえ		小 599 中 721	26.7 32.4	17.5 20.4	1.7 2.1	鶏肉 油揚げ 鮭	牛乳	にんじん	大根 ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 パン粉 つきこん	マヨネーズ	小学1年生
16 (木)	ちからうどん もちきんちゃく 菜の花あえ ベビーチーズ		小 中 829	 39.3	 19.0	 3.4	鶏肉 なると 卵 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 菜の花 ほうれん草	しいたけ ねぎ キャベツ	めん もち 砂糖		小学校
17 (金)	ごはん 麻婆豆腐 かに玉 大根サラダ		小 714 中 863	28.7 34.2	22.9 26.9	2.1 2.6	豚肉 大豆 豆腐 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり	米 かたくりこ	マヨネーズ	
20 (月)	☆入学・進級お祝い献立☆ にんじんごはん わかめスープ チキンチーズカツ 小松菜サラダ お祝いデザート		小 674 中 804	24.4 28.9	20.9 24.5	2.9 3.6	なると 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ	米 砂糖 お祝いデザート	油 ごま	
21 (火)	パンズ コーンポタージュ ハンバーグ ソース ボイル野菜		小 674 中 809	27.2 31.2	23.5 26.9	3.5 4.3	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ	パン 砂糖	油	
22 (水)	ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらの西京焼き 磯あえ		小 603 中 721	27.3 32.5	17.4 20.0	2.1 2.4	厚揚げ みそ さわら	牛乳 のり	小松菜 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ もやし	米		中学3年生
23 (木)	ミートソーススパゲッティ 海藻サラダ 小魚アーモンド		小 678 中 878	31.6 39.8	19.8 22.6	2.6 3.2	豚肉 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 海藻 小魚	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり	めん こんにやく 砂糖	油 バター アーモンド	
24 (金)	ごはん 豆腐の中華スープ チンジャオロースー ブロッコリーサラダ		小 587 中 706	26.6 32.3	15.3 17.4	1.9 2.4	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ブロッコリー	きくらげ もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	めん かたくりこ	油	
27 (月)	ごはん 豚汁 ししゃもフライ ごまあえ		小 667 中 824	26.5 33.0	19.3 23.1	2.2 2.9	豚肉 豆腐 ししゃも みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう もやし ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま	
28 (火)	食パン 黒豆きなこクリーム ミートボールスープ ハムエッグ キャロットサラダ		小 604 中 744	27.2 33.0	22.5 26.5	2.7 3.4	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖	油 黒豆きなこクリーム	
29 (水)	昭和の日												
30 (木)	しょうゆラーメン さつまいもと大豆と小魚の揚げ煮 コーンサラダ オレンジ		小 665 中 879	28.7 37.1	18.0 21.4	2.4 3.1	豚肉 なると 大豆	牛乳 小魚	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり オレンジ キャベツ コーン	めん さつまいも かたくりこ 砂糖	油 ごま		

入金日

- ★食材の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
- ★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
- ★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。
- ★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までをお願いします。

給食の約束

手をきれいに洗いましょう



せっけんを使って、ていねいに洗い、ぬれた手はきれいなハンカチでふきましょう。

給食当番の仕事は協力しよう



給食当番はきちんと身支度をととのえ、配膳しましょう。ランチルームでは絶対に走ったり、ふざけたりしません。

感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう



「いただきます」「ごちそうさまでした」で食べ物の命や作ってくれた人にありがとうを伝えましょう。

食事中は楽しい会話をしよう



和やかな雰囲気ですべてを楽しみましょう。ただし、おしゃべりのしすぎで遅くならないようにしましょう。

苦手なものも、一口は食べよう



苦手と思っても、味付けの違いでおいしく食べられるかも。まずは一口食べてみましょう。

姿勢をよくして食べましょう



背筋をのばし、食器を持って食べます。よい姿勢で食事をすると、上品な印象になります。