



令和3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 (水)	ごはん ポークカレー 海藻サラダ バナナ	小 694	24.1	17.9	2.4	豚肉 ハム	牛乳 海藻	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり グリーンピース バナナ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	カレー ごま油	小学校 1年生
8 (木)	★かみかみ献立★ しょうゆラーメン チャーシュー ビーンズサラダ 青のり小魚	小 654	37.1	19.8	2.5	豚肉 なると 鶏肉 大豆	牛乳 青のり小魚	にんじん	メンマ ねぎ しいたけ キャベツ	中華麺	マヨネーズ	小学校 1年生
9 (金)	ごはん 春キャベツのみそ汁 いかのゴロっとメンチ 菜の花あえ	小 632	24.0	18.1	2.2	油揚げ みそ 豆腐 イカメンチ いりたまご	牛乳	菜の花 にんじん	キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖	油	小学校 1年生
12 (月)	三色丼 春雨スープ ごぼうサラダ	小 699	30.2	22.7	2.1	ツナ いりたまご 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ グリーンピース たけのこ きゅうり ごぼう	ごはん 砂糖 春雨 とうもろこし	ごま ドレッシング	小学校 1年生
13 (火)	食パン マーマレード ミートボールスープ ピカタ キャロットサラダ	小 688	27.3	22.0	2.6	ミートボール ベーコン ピカタ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 油 マーマレード とうもろこし 砂糖		小学校 1年生
14 (水)	ごはん 新じゃがのみそ汁 鱈の西京焼き なめたけあえ	小 685	29.8	21.0	2.1	油揚げ みそ さわら	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ なめたけ	ごはん じゃがいも	油	小学校 1年生
15 (木)	かうどん もちきんちゃく おひたし チーズ	小 824	38.5	20.3	2.6	鶏肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	しいたけ ねぎ キャベツ	うどん もち巾着 とうもろこし	油	小学校
16 (金)	★入学・進級祝い献立★ エビピラフ かきたま汁 鶏肉レモンソースがけ ごまあえ 祝いデザート	小 679	29	22.8	2	たまご 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ レモン汁 こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖 お祝いデザート	ごま	
19 (月)	ごはん きぬさやのみそ汁 豚肉のしょうが炒め 小松菜サラダ	小 655	28.9	22.4	2.4	豆腐 ツナ 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	赤パプリカ 小松菜	たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや しめじ レモン汁 しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油	
20 (火)	フィッシュバーガー (パンズ 白身魚フライ タルタルソース) コーンポタージュ 千キャベツ ぶどうゼリー	小 689	27.7	24.3	2.0	白身魚 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パンズ じゃがいも とうもろこし ぶどうゼリー	タルタルソース オリブオイル バター	
21 (水)	ごはん 豆腐としいたけのスープ チンジャオロース ブロッコリーサラダ	小 624	29.5	17.2	1.9	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤パプリカ	しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん 片栗粉	油 ドレッシング	中学校 3年生
22 (木)	山菜うどん 海老の水晶つつみ 青菜のごまあえ いちご	小 683	32.3	19.1	2.3	エビの水晶包み 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ いちご 山菜ミックス なめこ キャベツ しいたけ	うどん さつまいも 砂糖	油	中学校 3年生
23 (金)	ごはん 厚揚げのみそ汁 鮭のパン粉焼き わかめサラダ	小 647	30.8	20.2	2.1	ごはん 厚揚げ みそ 鮭	牛乳 わかめ	小松菜	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	ごはん パン粉 とうもろこし 砂糖	マヨネーズ ごま油	中学校 3年生
26 (月)	ごはん 豚汁 チーズチキン大葉巻き 春キャベツのおかかあえ	小 689	29.5	20.3	1.7	豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ チーズチキン大葉巻き	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ねぎ ごぼう しらたき	ごはん じゃがいも とうもろこし	油	
27 (火)	コッペパン 黒豆きなこクリーム イタリانسープ アジのトマトチーズ焼き ほうれん草のミモザサラダ	小 673	30.8	26.6	2.8	ベーコン アジ いりたまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草 ケチャップ グリーンピース	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	コッペパン 黒豆きなこクリーム じゃがいも	オリブオイル マヨネーズ	
28 (水)	ごはん すまし汁 豚肉みそ漬け焼き 磯あえ ヨーグルトレーズン	小 671	31.3	19.2	1.7	なると 豆腐 豚肉みそ漬け焼き	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ ヨーグルトレーズン	ごはん 麩 とうもろこし	油	
29 (木)	昭和の日											
30 (金)	ごはん たまねぎのみそ汁 サバのカレー焼き ポテトサラダ 手作りふりかけ	小 722	25.2	28.5	1.9	油揚げ みそ ハム かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	中学校

★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。  
★給食で使用される食材は、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

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らを楽しみましょう。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、上品な印象になります。