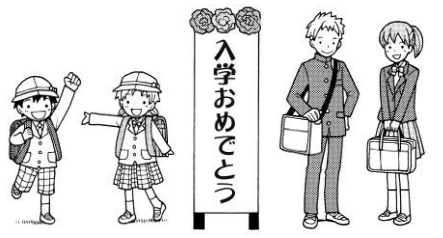
4月 献立表



めあて	給食の決まりを守って楽しい食事をしよう。 ● しっかり手洗いしましょう。 ● 給食当番は身支度（白衣・ﾏｽｸ）を整えましょう。 ● 準備や後片付けは、決まりを守りましょう。

平成３０年度　桑折町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか 体をつくるはたらき	みどり 体の調子を整えるはたらき	きいろ 体のエネルギーを作るはたらき	エネルギー Ｋｃａｌ	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
９	月	食パン	○	チキンカツ　ソース 野菜スープ　お祝いデザート コールスローサラダ		牛乳　とり肉	白菜　玉ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり	食パン　油 小麦粉　パン粉	— ８４８	魚介類	幼稚園 小学校
１０	火	七穀入り ごはん	○	とりつくね　すまし汁 五目きんぴら		牛乳　とり肉　豆腐 なると　さつまあげ	にんじん　しいたけ　みつば ごぼう　こんにゃく さやいんげん	米　七穀 さとう	５８７ ６９５	果物類	睦小、崎小 半小
１１	水	ソフトめん	○	山菜うどんかけ汁 信田煮　おかか和え オレンジ		牛乳　とり肉　なると かつお節　油揚げ	なめこ　わらび　ぜんまい　ねぎ たけのこ　茎たち菜　にんじん キャベツ　きゅうり　オレンジ	ソフトめん	— ７８４	いも類	幼稚園 小学校
１２	木	赤飯	○	さわらの西京焼き　ごま塩 とりごぼう汁　しょうが和え お祝いデザート（幼、小のみ）		牛乳　さわら　みそ とり肉　豆腐	ごぼう　しめじ　にんじん　ねぎ 小松菜　もやし　しょうが	赤飯 さとう	５４０ ６２５	海藻類	
１３	金	ごはん	○	パオズ（１人２個） わかめスープ　ホイコーロー		牛乳　とり肉　ぶた肉 わかめ	チンゲン菜　もやし　にんじん しいたけ　ねぎ　キャベツ ピーマン　しょうが　にんにく	米　小麦粉 ごま油　さとう	５７０ ６９５	豆類	幼稚園
１６	月	黒パン	○	ポークメンチカツ ミネストローネ　海藻サラダ いちご（１人２個）		牛乳　ぶた肉　とり肉 海藻	キャベツ　玉ねぎ　にんじん トマト　きゅうり　もやし 枝豆　コーン　いちご	黒パン　さとう　油 マカロニ　小麦粉 じゃがいも　パン粉	６３０ ８５２	きのこ類	
１７	火	ごはん	○	サバの塩焼き　青菜のみそ汁 たけのこのおかか煮		牛乳　さば　豆腐 油揚げ　とり肉 かつお節　みそ	小松菜　ねぎ　たけのこ さやいんげん　にんじん こんにゃく	米　さとう	６６０ ７８３	果物類	
１８	水	わかめ ごはん	○	えびしゅうまい（小２、中３） 中華風コーンスープ 大根と春雨のサラダ		牛乳　わかめ　えび 卵　とり肉	チンゲン菜　玉ねぎ　にんじん しいたけ　コーン　大根 キャベツ	米　小麦粉 春雨　でん粉	５８４ ７１１	緑黄色野菜	幼稚園 中３年
１９	木	麦ごはん	○	チキンカレー　福神漬け こんにゃくと豆のサラダ ミルクゼリー		牛乳　とり肉 海藻　脱脂粉乳	玉ねぎ　にんじん　にんにく しょうが　グリンピース　枝豆 こんにゃく　きゅうり　福神漬け	米　麦 カレールウ じゃがいも	６８１ ７９４	魚介類	中３年
２０	金	ごはん	○	豆腐のナゲット（小２、中３） とん汁　たくあん和え オレンジ		牛乳　豆腐　ぶた肉 かつお節　みそ	白菜　大根　にんじん　ねぎ ごぼう　こんにゃく　ほうれん草 もやし　たくあん　オレンジ	米　じゃがいも	６００ ７２３	海藻類	幼、睦小 醸小、崎小 中３年
２３	月	アップル パン	○	ミートオムレツ 白菜スープ アスパラツナサラダ		牛乳　卵　とり肉 ぶた肉　マグロ	白菜　玉ねぎ　にんじん アスパラガス　コーン りんご	パン　マヨネーズ	５４３ ７１７	いも類	
２４	火	ごはん	○	さけの麹漬けやき わかたけみそ汁　大根の浅漬け デコポン		牛乳　わかめ　とり肉 鮭　みそ	たけのこ　さやえんどう しいたけ　大根　にんじん きゅうり　デコポン	米	５５２ ６４６	豆類	
２５	水	中華 ソフトめん	○	しそぎょうざ（小２、中３） みそラーメンかけ汁 もやしときゅうりのサラダ		牛乳　とり肉　ぶた肉 みそ	にんじん　キャベツ　もやし ピーマン　コーン　たけのこ　しそ しょうが　にんにく　きゅうり	中華ソフトめん 小麦粉　油	６６７ ８８７	果物類	幼稚園
２６	木	えびピラフ	○	チキンナゲット(幼小２、中３) とり肉とじゃがいものスープ コーンと枝豆のサラダ		牛乳　えび　とり肉	玉ねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　ほうれん草 もやし　コーン　きゅうり　枝豆	米　小麦粉 じゃがいも	５７２ ６９４	きのこ類	
２７	金	麦ごはん	○	納豆　大根のそぼろ煮 かわりおひたし		牛乳　納豆　ぶた肉 厚揚げ　とり肉	大根　にんじん　しいたけ さやいんげん　こんにゃく しょうが　小松菜　もやし	米　麦　さとう じゃがいも	６５０ ７６８	魚介類	幼稚園
３０	月	**昭和の日　振替休日**									

※都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

給食を楽しくおいしく食べるためには、クラス全員の協力が必要です。給食当番の人は、手洗いや白衣の着用など衛生面をきちんとしましょう。当番じゃない人は、給食の準備として、教室をきれいにしたり、配膳されるまで静かに待っていましょう。また、「後片付けまでが給食時間」です。自分で使った食器類などは、自分できちんと決められたところに、壊さないようにていねいにかたづけましょう。

今年度１年間、みんなで協力して、気持ちよく給食時間を過ごせるようにしましょう！

ここがポイント　給食の準備　チェックしてみましょう

◆給食当番の人◆

- □ きちんと手洗いをし、清潔なハンカチで手をふきましたか？
- □ 伸びたつめは短く切りそろえていますか？
- □ 身につける白衣・エプロンは清潔なものですか？
- □ 髪の毛が出ないようにきちんとぼうしをかぶりましたか？
- □ 食器や食缶は途中床などに置かず、配膳台まできちんと運べましたか？
- □ クラス全員にきれいに盛りつけてあげることができましたか？

給食は準備から後片付けまでしっかりと

今月の平均栄養価

	小（基準値）	中（基準値）
エネルギー（Kcal）	612（640）	748（820）
たんぱく質（g）	24．4（25）	29．3（33）
炭水化物（g）	86．1	108．3
脂質（g）	17．1（19）	19．8（25）
食塩量（g）	2．5（2.5）	3．3（3）

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

☎581－0250