



ひ に ち	よう び	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
8	火	むぎいりごはん	こめ むぎ			600 26.8 19.0 1.9
		セルフビビンバどん	あぶら さとう ごま	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とうふのちゅうかスープ	でんぶん あぶら	とうふ わかめ たまご	ねぎ	
9	水	むぎいりわかめごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ りゅうにゅう		613 29.7 19.9 2.4
		さばのこうしんやき	さとう あぶら	さば	にんにく	
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし	
		みそしる		かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ	
10	木	ツナトースト	パン ドレッシング	ツナ	たまねぎ コーン パセリ	642 25.5 25.1 2.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ミートボールとやさいのカレーに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく とりにつく ベーコン	にんじん たまねぎ	
		ゆでやさい (わふうごまふうみドレッシング)	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり	
11	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 22.9 19.1 2.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ブルコギふういためのもの	あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし にら	
		はるさめちゅうかスープ	りよくとうはるさめ でんぶん あぶら	ベーコン たまご	にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	
14	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		594 26.4 15.0 2.0
		いわしのおかか	さとう でんぶん	いわし かつおぶし		
		いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	
		せんべいじる	あぶら かやきせんべい	とりにつく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
15	火	むぎいりごはん	こめ むぎ			624 22.3 14.9 2.0
		チキンカレー (宮 トマト) チ	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにつく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめサラダ	りよくとうはるさめ あぶら ごま さとう		キャベツ にんじん きゅうり	
16	水	せきはん ごまお りゅうにゅう	こめ もちごめ あずき ごま	ぎゅうにゅう		627 25.4 20.1 2.1
		ネギしおこうじチキン	こうじ あぶら ごま	とりにつく	しょうが ねぎ	
		おひたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		すましじる	はなふ	かつおぶし こんぶ	えのき こまつな ねぎ	
		おいおいゼリー	ゼリー			
17	木	パンズパン りゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		612 25.8 24.6 2.4
		セルフフィッシュバーガー	こむぎこ パンこ あぶら	ばさ		
		ゆでやさい (かつおぶしドレッシング)	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり	
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
18	金	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		637 24.7 20.0 1.7
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら	とりにつく ぶたにつく	キャベツ にら たまねぎ しょうが	
		もやしのナムル	さとう あぶら ごま		もやし にんじん にら	
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにつく だいずミート とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は新しい学校生活のスタートの月です。環境が変わり、疲れが出やすい季節ですので、しっかり食べて体調を整えて登校しましょう。

学校ではほぼ毎日給食があります。学校給食を通して、正しい食事や健康に良い食事の取り方、望ましい食習慣を身につけていきましょう。



< 4月の給食目標 >

ちからをあわせて　じゅんぴや
かたづけを　しよう！

小学校（中学年）1人1回あたりの
学校給食摂取基準

エネルギーたんばく質
脂　質　分
塩　分

650kcal
21.1g～32.5g
14.4g～21.6g
2g未満

今月の平均

エネルギーたんばく質
脂　質　分
塩　分

614kcal
24.6g
19.4g
2.0g



※都合により献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お　も　な　ざ　い　り　ょう			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち ょう し を と の え る	エ ネ ル ギ ー たん ば く し つ え ん ぶ ん
21	月	おぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう			584 25.3 17.2 1.6
		もろのからあげ		でんぶん	あぶら	もろ			
		しおこんぶあえ		あぶら		こんぶ	キャベツ	きゅうり　にんじん	
		みそしる				あぶらあげ　とうふ かつおぶし　こんぶ	ほうれんそう		
22	火	おぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう			610 23.3 17.7 2.0
		ハンバーグ（ケチャップソース）		さとう		ぶたにく　とりにく	たまねぎ		
		かいそうサラダ（あおじそドレッシング）		ドレッシング		かいそうミックス	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン こんにゃく		
		どさんこじる		あぶら　じゃがいも		ぶたにく　わかめ　かつおぶし こんぶ　みそ	にんじん　もやし　コーン　ねぎ にんにく		
23	水	おぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう			597 29.4 17.2 1.7
		ぶたにくのしょうがやき		あぶら		ぶたにく	しょうが		
		ゆかりあえ					もやし　きゅうり　にんじん あかじそ		
		よしのじる		でんぶん　じゃがいも		とりにく　あぶらあげ かつおぶし　こんぶ	だいこん　にんじん　しょうが こまつな　ねぎ		
24	木	くろパン　　チーズブレッド		パン		チーズ			633 28.1 19.5 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		とりにくとじゃがいものケチャップあえ		でんぶん　あぶら じゃがいも　さとう		とりにく	しょうが　たまねぎ　にんじん ピーマン		
		やさいスープ				ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし こまつな		
25	金	おぎいりごはん		こめ	むぎ				606 23.6 18.0 1.8
		セルフぶたどん		あぶら　さとう		ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが いとこん　ねぎ　えだまめ		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		まろやかみそしる				あぶらあげ　こんぶ　かつおぶし みそ　こうやどうふ　とうにゅう	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく かんぴょう　ねぎ　こまつな		
28	月	おぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう			628 18.0 21.5 1.9
		はるまき		こむぎこ　はるさめ でんぶん　さとう　あぶら		ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ		
		やさいのちゅうかあえ		さとう　あぶら　ごま			もやし　きゅうり　にんじん きりぼしだいこん		
		ちんげんさいとどうふのスープ		でんぶん　あぶら		ベーコン　とうふ	たまねぎ　にんじん　ちんげんさい		
30	水	おぎいりごはん （セルフかきあげどん）		こめ　むぎ　こむぎこ あぶら			たまねぎ　にんじん　ごぼう しゅんぎく		624 16.9 23.0 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ごまあえ		さとう　ごま			もやし　にら　にんじん		
		わかたけじる				かつおぶし　こんぶ　わかめ	たけのこ		

おうちの方へ

- ・献立表には、献立名と主な使用食材や栄養価を記入してあります。朝食や夕食と重ならないようにしたり、バランスのとれた食生活の参考にしたりにしてお役立てください。
- また、今日給食で何を食べたのかを家庭の話題にしたり、食べられたことを誉めたりしながら、食事や健康への関心をもたせていただければ幸いです。
- ・学校では、普通日課の場合、給食開始は12：15からですが、準備や配膳で給食を食べるのは12時半ごろになります。午前中の活力源となる「朝ごはん」を食べて登校できるようお願いいたします。
- ・給食当番になると、週の最後に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをし、次週の始めに忘れずに持たせてください。ほつれなどお気づきになりましたら、つくろいなどとしていただくと助かります。

《長期欠席による返金について》

入院・その他で学校を長期に休む場合、給食費を返金いたします。ただし、連続7日以上欠席（休業日を除く）の見込がある場合で、返金額は係が長期欠席を受理した2日後からの計算になります。わかりしだい、早めに学級担任にお申し出ください。

1年生の給食は
15日（火）からはじまります。