



4月予定献立表



《今月のめあて》

4月 じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう



令和6年度 4月

給食回数 15 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
9 火	あずきごはん すましじるとりのからあげにびたし	○	あずき とうふ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな	ご入学、ご進級 おめでとうございます。
10 水	しょくパン てづくりいちごジャム ホワイトシチュー きゃべつツナのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ツナ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく	今年度も、安全でおいしい給食を提供できるよう、職員一同、努めてまいります。
11 木	たけのごはん みそしる さわらのこうみやき ぶたにくとだいのための	○	あぶらあげ こんぶ みそ かつおぶし さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら こんにやく	たけのこ こまつな たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく だいこん さやいんげん	よろしくお願ひいたします
12 金	ぶたにくのしょうがやきどん なまあげとぶたにくのみそいため きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ いら きよみオレンジ	☆11日たけのご飯 生のたけのこを取り寄せ、米ぬかと鷹の爪で茹で、あく抜きをしてから、炊き上げます。この時期限定の春の香りを味わってください。
15 月	むぎごはん みそしる あつやきたまご じゃがいものそぼろに	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん	ながねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが グリンピース しょうが	
16 火	むさしのかとうどん (うどん つけじる) くてやさい ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
17 水	ビビンバ(ごはん にくそぼろ タレ ゆでやさい)わかめのスープ	○	だいたい ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいたい もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ	
18 木	グリーンピースごはん すましじる いかのからあげねぎソース ひじきに	○	かつおぶし こんぶ いか ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おふ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	グリーンピース えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんじん	☆18日グリーンピースごはん 春の味、生のグリーンピースを、ごはんに炊き込みました。清々しい春の香りです。
19 金	ジャコイリチャーハン ワンタンスープ はっほうさい いちご	○	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく いか うずら たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう でんぶん	ながねぎ にんじん にんにく もやし はくさい しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン いちご	
22 月	【1年生給食開始】 にくみそライス ちゅうかソテー	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	☆22日から1年生の給食が始まります。
23 火	ピザサンド はるやさいのスープ マカロニソテー	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム	給食では、豊富な食体験の機会となるよう、さまざまな食材を使った料理の提供を心がけていきます。初めて食べる料理もたくさん登場すると思いますが、まずは一口食べて、6年間で多くの食体験をして欲しいと思います。
24 水	スパゲッティミートソース アスパラとキャベツのソテー	○	ぶたにく だいたい とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト グリーンアスパラ ホールコーン キャベツ	
25 木	むぎごはん みそしる さけのしおやき しんじゃがいものそぼろに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	えのきたけ だいこん こまつな たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース	
26 金	チキンカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング いちご	○	とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし こまつな いちご	☆保護者対象試食会☆ ~お知らせ~ イベントや保護者対象試食会などは、通常の方で行う予定です。
30 火	むぎごはん みそしる とりのあまからやき ビーフンのきんぴら	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら ごま	だいこん こまつな しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

599kcal

たんぱく質 27.5g

脂質 21.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

給食のやくそくを まもろう

- ★手をあらおう
- ★熱いもの、重いものは 1人で持たない
- ★ともだちとなかよく 気持ちよく食べる
- ★もりつけた給食は のこさず食べる
- ★かえし方をきちんとする



1日の活動は朝食がカギ!

朝食抜きはからだも心もガス欠になります。

最近、時間がない、食べたくない、やせたいなどの理由で朝食を食べない児童が増えています。朝食は1日の活動源です。また、生活リズムをつくる出発点となる大切な食事です。朝食は英語で「ブレイクファースト」といい、飢餓をやぶるという意味があります。朝食を食べることでからだも心も目覚めます。さあ! 今日から冷蔵庫にあるもので何か作って食べましょう。

