

＜目標＞協力して準備，後片付けをしよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)			働く力のもと (黄)			体の調子を整える (緑)			指導内容	
6 木	始業式・入学式								給食の準備，後片付けについて			
7 金	ごはん 牛乳 849kcal 肉じゃがのみそ煮 厚焼き卵 味付のり	牛乳 豚肉 みそ のり 鶏卵	ごはん じゃがいも こんにやく 植物油 三温糖	しょうが にんじん 玉ねぎ，ほうれん草 グリーンピース	正しい手洗いを身に付けましょう				給食の時間をみんなが気持ちよく過ごすために， 給食の準備，後片付けを協力して行いましょう。			
10 月	麦ごはん 牛乳 856kcal カレー 福神漬 黄桃ミックス	牛乳 豚肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ，しょうが グリーンピース マッシュルーム 大根，れんこん なす，しそ，パイン	正しい手洗いを身に付けましょう				手には目に見えない汚れがついています。 正しい方法で手洗いをして汚れを落としましょう。			
11 火	小ごはん 牛乳 870kcal 正油野菜ラーメン 真鱈アーモンドフライ バナナ	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 たら	ごはん ラーメン ラード アーモンド 白絞油，砂糖	たけのこ にんじん もやし，白菜 長ねぎ バナナ	給食当番のチェックポイント				<div style="text-align: center;">  <p>石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で流し洗います！</p> <p>★手を洗ったら、きれいなハンカチなどでしっかりふきましょ。</p> </div>			
12 水	ごはん 牛乳 852kcal チェッフルル 豚丼 いちご (Lサイズ2個)	牛乳 鮭 豚肉	ごはん じゃがいも しらたき 三温糖 植物油 でんぷん，砂糖	大根，にんじん 白菜，長ねぎ 玉ねぎ，ごぼう しょうが いちご	給食当番のチェックポイント							<div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> つめは短く切つてある <input type="checkbox"/> 清潔なエプロンや白衣を着ている <input type="checkbox"/> バンダナや帽子などをかぶり，髪の毛が給食に落ちないように注意している <input type="checkbox"/> 盛り付けはていねいにする </div>
13 木	米粉あんぱん 牛乳 729kcal イカ団子のビーフン汁 ミックスポテト オレンジ (清見)	牛乳 ベーコン チーズ いか すり身	あんぱん ビーフン じゃがいも バター 植物油 ラード 砂糖	にんじん たけのこ きくらげ チンゲン菜 長ねぎ，とうもろこし グリーンピース 清見オレンジ	給食当番以外の人は，机の上を片付ける，机を合				<div style="text-align: center;">  <p>給食当番以外の人は，机の上を片付ける，机を合 わせてグループつくるなど，食べるところを整え 給食当番に協力しましょう。</p> </div>			
14 金	ごはん 牛乳 787kcal 四湖豆腐 ごまあえ あさり佃煮	牛乳 豆腐 豚肉 あさり	ごはん でんぷん 三温糖 植物油 ごま 砂糖	たけのこ にんじん しいたけ，長ねぎ しょうが グリーンピース もやし，ほうれん草	後片付けも忘れずに・・・							<div style="text-align: center;">  <p>食べ残した物は給食の決まりを守って 食缶などに戻します。 また，こぼれたものは汚れをふきとるなどして 配膳台や机をきれいな状態で戻しましょう。</p> </div>
17 月	ごはん 牛乳 831kcal 親子煮 さんまみぞれ煮 洋なしシャーベット	牛乳 鶏肉 鶏卵 さんま	ごはん 三温糖 砂糖 コーンスターチ	にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ 玉ねぎ，洋なし	後片付けも忘れずに・・・				<div style="text-align: center;">  <p>食べ残した物は給食の決まりを守って 食缶などに戻します。 また，こぼれたものは汚れをふきとるなどして 配膳台や机をきれいな状態で戻しましょう。</p> </div>			
18 火	米粉コッペパン 牛乳 777kcal 豚肉と野菜のスーフ うの花コロケ キャベツソテー・マーシャルビーンズ	牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき・大豆	パン 米粉，大豆油 パン粉，小麦粉 植物油 じゃがいも，砂糖	にんじん，ごぼう たけのこ 玉ねぎ，パセリ しいたけ もやし，キャベツ	後片付けも忘れずに・・・							<div style="text-align: center;">  <p>食べ残した物は給食の決まりを守って 食缶などに戻します。 また，こぼれたものは汚れをふきとるなどして 配膳台や机をきれいな状態で戻しましょう。</p> </div>

*4月の中学生の平均栄養価は エネルギー810kcal、たんぱく質33.5g 鉄分4.0mg、カルシウム 380mg 脂質 22.6g 食物繊維5.7g 亜鉛3.7g

ビタミンA 275RE(レチノール) ビタミンB1 0.51mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC36mg、Mg126mg *学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

＜目標＞協力して準備，後片付けをしよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
19 水	ごはん 牛乳 767kcal 呉汁 きんぴらごぼう りんご	牛乳 大豆、みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう りんご	食事のマナーについて
20 木	ソフトフランスパン 牛乳 783kcal チンゲン菜とホタテのクリーム煮 ハンバーグ(ケチャップ) キウイフルーツ	牛乳 ほたて ベーコン 鶏肉 豚肉	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 水あめ	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ パセリ トマト、りんご キウイフルーツ	
21 金	赤飯(あずき) 牛乳 839kcal かき玉汁 含め煮 お祝い紅白ゼリー	牛乳 小豆 豆腐 わかめ がんもどき	赤飯、ごま こんにゃく 三温糖 黒砂糖	みつば 大根 にんじん いんげん いちご	①食器を正しく持って食べる 食器の中に指を入れたり、 わしづかみにしないように 気をつけましょう。
24 月	麦ごはん 牛乳 863kcal シーフードカレー きゅうり漬け フルーツポンチ	牛乳 いか えび ほたて あさり 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖	にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース マッシュルーム パイン、みかん	②好き嫌いをせずに食べる 好きなものばかり食べていると、栄養がかたよって まいます。嫌いなものにも栄養があるので、最初 から取り除くのではなく、 まずは一口挑戦してみ ましょう。
25 火	小ごはん 牛乳 848kcal 五目うどん 和風きんぴら包み焼き バナナ ミックスナッツ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 ゼラチン	ごはん うどん パン粉、ごま 砂糖、植物油 小麦粉 アーモンド カシューナッツ	ほうれん草 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが にんじん バナナ	③口に食べものをいれたまま話さない 口に食べものをいれたまま話すと食べ物飛び散って 周りの人がいやな気持ちになります。食べるときは口をどじ、 飲み込んでから話をしましょう。
26 水	ごはん 牛乳 759kcal みそおでん 小松菜のお浸し オレンジ	牛乳 焼き豆腐 こんにゃく ちくわ がんもどき うずら卵	ごはん ごま 三温糖 黒砂糖	大根 にんじん こまつな もやし ほうれん草 オレンジ	④食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気の中で食べましょう 食事の時には汚い話、気持ちの悪くなる話をさけたり 声の大きさに注意しましょう。楽しい話題を考えて みんなが楽しく過ごせる給食時間にしましょう。
27 木	米粉コッペパン 牛乳 742kcal ポテトとベーコンのスープ えびまるまるカツ フロッキー パックマヨネーズ	牛乳 ベーコン えび 大豆	パン じゃがいも バター 白絞油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー	
28 金	参観日(PTA総会)の振替休日				

*4月の中学生の平均栄養価は エネルギー810kcal、たんぱく質33.5g 鉄分4.0mg、カルシウム 380mg 脂質 22.6g 食物繊維5.7g 亜鉛3.7g

ビタミンA 275RE(レチノール) ビタミンB1 0.51mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC36mg、Mg126mg *学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります