



4月 こんだてひょう



日	主食	★牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10月	チキンカレーライス コールスローサラダ いちご	○	とりにく	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、くるざとう、さとうあぶら	たまねぎ、にんじん、★トマト キャベツ、きゅうり、コーン、にんじんいちご	538 kcal 19.0 g
11日	春の祝い寿司 鶏肉の照り焼き 沢煮碗	○	あぶらあげ、とりにく とりにく	こめ、さとう、マカロニ かたくりこ	ごぼう、しいたけ、にんじん、かんぴょう、きぬさや だいこん、はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ	539 kcal 29.3 g
12日	わかめご飯 魚の竜田揚げ 野菜炒め 豆腐のみそ汁	○	わかめ シルバー ぶたにく とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま かたくりこ、米粉、あぶら あぶら	しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、だいこん、ねぎ	615 kcal 31.9 g
13日	麦ごはん 麻婆豆腐 中華ドレッシングサラダ	○	とうふ、とりにく、だいず、みそ	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら あぶら	にんじん、しいたけ、にら、ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり	557 kcal 24.1 g
14日	スパゲティミートソース ポテトとコーンのサラダ フルーツミックス	○	ぶたにく、だいず ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、★トマト、パセリ にんじん、きゅうり、コーン みかんかん、りんごかん、★パイナップル、★ももかん	586 kcal 22.5 g
17日	ゆかりごはん 厚揚げの中華風煮 海苔塩ナムル	○	とりにく、なまあげ のり	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ゆかり たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、チンゲン菜 こまつな、キャベツ	530 kcal 22.2 g
18日	親子丼 野菜のおかかあえ みかんゼリー	○	とりにく、★たまご おかか	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ みかんゼリー	たまねぎ、にんじん、しいたけ にんじん、こまつな、キャベツ	595 kcal 26.5 g
19日	フォカッチャ マカロニミートグラタン 春野菜のポトフ	○	ぶたにく 1年生給食開始日 ぶたにく、ウィンナー（卵乳不使用）	フォカッチャ（卵乳なし） さとう、マカロニ、パンこ じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、★トマト、パセリ たまねぎ、にんじん、かぶ、 キャベツ、かぶのは	555 kcal 25.6 g
20日	五目チャーハン いかのさらさ揚げ 春雨中華サラダ	○	ぶたにく いか ポークハム（卵乳不使用）	こめ、ごまあぶら、あぶら かたくりこ、こむぎこ、あぶら あぶら、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	にんじん、ねぎ、いんげん もやし、キャベツ、こまつな	555 kcal 27.5 g
21日	ホイコーロー丼 肉団子と青梗菜スープ 冷凍みかん	○	ぶたにく みそ、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ はるさめ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、キャベツ、青ピーマン にんじん、ねぎ、チンゲン菜 みかん	665 kcal 26.4 g
24日	ごまごはん 鮭の塩麹焼き 豚汁	○	さけ ぶたにく、★とうふ、みそ	こめ、ごま じゃがいも、こんにやく、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	526 kcal 30.4 g
25日	キーマカレーライス 青のりポテト 冷凍りんご	○	ぶたにく あおのり	こめ、さとう、こむぎこ じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、★トマト、パセリ にんじん りんご	644 kcal 20.4 g
26日	ココアトースト ホワイントシチュー みかんサラダ	○	とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	★しよくパン、★バター、さとう じゃがいも、こむぎこ、★バター、あぶら あぶら、さとう	ココア（乳含まない） にんじん、たまねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、こまつな、みかんかん	607 kcal 19.2 g
27日	キャロットライス 手作りハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ	○	ぶたにく ポークハム（卵乳不使用）	こめ、むぎ、あぶら あぶら、パンこ、さとう あぶら、さとう	にんじん たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん にんじんチンゲン菜、しめじ、 コーン、クリームコーン	592 kcal 23.2 g
28日	たけのこご飯 新じゃがいもをほろ煮 野菜のごまあえ	○	とりにく とりにく、★なまあげ みそ	こめ、さとう さとう、じゃがいも、かたくりこ さとう、ごま	★たけのこ、にんじん、いんげん たまねぎ、グリーンピース にんじん、キャベツ、こまつな	586 kcal 27.2 g

※アレルギー食品には記号★を表示しています

※1年生の給食は19日（水）からです

給食当番の衛生チェック



髪の毛が出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣（エプロン）を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。