

日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7	火	おこわ		清見オレンジ	干草あえ 五目汁	牛乳・焼き豚・油揚げ・鶏肉	米・もち米・油・砂糖・ゴマ油・いりごま	干しいたけ・たけのこ・にんじん・きゃべつ・もやし・きゅうり・ごぼう・清見オレンジ	681Kcal 27.6g
8	水	グリーンピースご飯			かつおの揚げ わかめサラダ みそ汁	牛乳・かつお・大豆・わかめ・豆腐・味噌	米・でんぷん・油・砂糖	グリーンピース・生姜・もやし・にんじん・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・えのき	735Kcal 34.1g
9	木	大根スパゲティ			ぎせい豆腐 コーンフレークサラダ	牛乳・ツナ・のり・豚ひき肉・豆腐・液卵・ハム	スパゲティ・オリーブ油・砂糖・油・コーンフレーク	大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・もやし・きゃべつ	776Kcal 39.4g
10	金	ご飯			厚揚げ豚肉味噌炒め 大根梅肉和え 吉野汁	牛乳・豚肉・生あじ・味噌・鶏肉・おかか	米・油・砂糖・でんぷん・焼き麩・糸コン・干しうどん	生姜・ピーマン・きゃべつ・人参・干しいたけ・大根・きゅうり・ねり梅・ねぎ・みず菜	788Kcal 32.9g
11	土	学校公開日（午前授業）							
13	月	豆ごまトースト			ジャーマンポテト 小松菜のスープ	牛乳・いんげん豆（こしあん）・ベーコン・豚肉・豆腐	パン・マーガリン・グラニュー糖・きび砂糖・ごま・オリーブ油・じゃが芋・ごま油	玉ねぎ・コーン・パセリ・小松菜・人参・ねぎ	800Kcal 27.7g
14	火	麦ご飯		清見オレンジ	鶏と野菜のみそ煮 沢煮わん	牛乳・鶏肉・ちくわ・味噌・豚肉・豆腐	米・麦・油・こんにゃく・じゃが芋・ちくわぶ	玉ねぎ・たけのこ・人参・ごぼう・大根・えのき・しめじ・清見オレンジ	711Kcal 29.6g
15	水	中教研 午前授業（給食はありません）							
16	木	ポークカレーライス 福神漬け		アロエフルーツポンチ	グリーンアスパラのサラダ	牛乳・豚肉	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・大根・アスパラ・きゃべつ・パイナップル・洋ナシ缶・みかん缶	901Kcal 25.4g
17	金	きびご飯		ジョア	いかのから揚げ 茎わかめゴマ風味 具だくさん味噌汁	乳酸菌飲料・いか・茎わかめ・油あげ・みそ	米・もちきび・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋	生姜・もやし・きゅうり・しめじ・大根・人参・小松菜・ごぼう	749Kcal 30.0g
20	月	中間テスト 1日目（給食はありません）							
21	火	坦々めん		おかしな目玉焼き	キャベツオイスター炒め	牛乳・豚肉・味噌・ベーコン・粉寒天・カルピス	蒸し中華めん・油・いりごま・練ごま・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・もやし・ねぎ・きゃべつ・もも缶	755Kcal 28.8g
22	水	赤米ご飯			鶏のから揚げ 大根サラダ なめこみそ汁	牛乳・鶏肉・ベーコン・豆腐・みそ	米・もち米・赤米・上新粉・でんぷん・油・砂糖	生姜・大根・きゅうり・きゃべつ・なめこ・ねぎ・小松菜	871Kcal 30.2g
23	木	ツナトースト			きゃべつとみかんのサラダ ポークブラウンシチュー	牛乳・ツナ・シュレットチーズ・豚肉	パン・油・砂糖・じゃが芋・バター・小麦粉・ざらめ	玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・みかん缶・レーズン・にんにく・人参・マッシュルーム	862Kcal 34.2g
24	金	マーボー春雨どん		冷凍パイナップル	大根のスープ おかひじきのサラダ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・鶏肉・ポークハム	米・春雨・油・砂糖・でんぷん・ゴマ油	にんにく・生姜・人参・たけのこ・にら・大根・小松菜・冷パイナップル・おかひじき	775Kcal 29.0g
27	月	3年生 27日～29日修学旅行、30日午前授業のため給食はありません。 小学校休校の為、給食はありません。（お弁当をお持ちください）							
28	火	ご飯 手作りふりかけ			肉じゃが煮 大根のレモン風味	牛乳・ジャコ・おかか・のり・豚肉・ちくわ	米・ごま・油・じゃが芋・糸コン・砂糖	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・レモン・でこぼん	741Kcal 28.2g
29	水	キムチチャーハン			トッポギスープ ナムル	牛乳・豚肉・液卵・鶏肉・ハム・大豆	米・油・砂糖・トッポギ・ごま油	にんにく・生姜・人参・ねぎ・白菜キムチ・大根・人参・水菜・大豆もやし・きゅうり	687Kcal 27.6g
30	木	ご飯			トマト入り海藻オムレツ しめじのサラダ 豚汁	牛乳・豚肉・大豆・液卵・海藻ミックス・チーズ・ベーコン・豆腐・みそ	米・油・砂糖・ごま油・じゃが芋・こんにゃく	玉ねぎ・トマト・きゃべつ・人参・しめじ・大根・ごぼう・ねぎ	773Kcal 33.1g
31	金	ピザトースト			ミネラルサラダ クリームコンスープ	牛乳・ハム・チーズ・ひよこ豆・ハム・調理用牛乳・生クリーム	パン・オリーブ油・砂糖・ごま油・じゃが芋・小麦粉・バター	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・人参・きゃべつ・コーン・小松菜	913Kcal 32.9g

※材料の都合により献立を変更することがあります。※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

※食材は果物以外全て加熱しています。

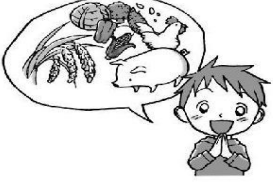
5月の食育目標

給食のきまりと時間を守り、協力して楽しい給食にしよう！！

朝ご飯は、一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。
朝から勉強に集中し、一日元気に活動するために、毎日、朝ご飯を
しっかり食べるよう習慣づけましょう！



学校給食の目標

食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。	 ①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。	 ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。	 ③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
 ④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。	 ⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。	 まごはやさしい の ⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。	 ⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

さらにこんなところをポイントにして献立がたてられています



塩分はひかえめに。季節感を盛りこんだ献立にする。脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる。和食の献立をとり入れる。野菜類、とくに緑黄色野菜を心がけてとる（きのこなども）。肉類にかたよらず、魚介類を多くとり入れる（小魚も）。豆類や豆製品を使った献立を入れる。



《 当日のメニュー 》

- ・牛乳
- ・桜ご飯
- ・鶏の照り焼き
- ・きゃべつ的大豆和え
- ・豆腐水菜のスープ

のうさぎ
きゅうりに
たべよう



その日の給食の盛り付け写真と一緒に“ひとくちメモ”を各クラスに配布しています。盛り付け写真を見ながら、どのクラスもとても上手に配膳しています。

牛乳は1人1本、しっかり残さず飲みましょう！！

～ 本日のひとくちメモ ～

4月11日から今年度の給食がスタートしました。給食中のマナー、皆さんは守れていますか？

- ☆給食の前は・・・せっけんで手を洗い、速やかに給食準備を始める。
給食当番は、エプロン・三角布・マスクを着用して配膳する。
- ☆食事の時は・・・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとる。
苦手なものは一口でも食べるように心がけ、残さないように食べる。牛乳をしっかり飲む。
- ☆後片づけは・・・食器の種類や箸など種類別に分けて返却する。
※教室に貼ってある“給食の約束”“後片づけの仕方”を今一度確認してみてくださいね。