



4月の献立表

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 主にエネルギーになる	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
6	火	始業式 給食はありません。							
7	水	入学式 給食はありません。							
8	木	給食はありません(お弁当については各学年の便りを確認してください。)							
2・3年生のみ									
9	金	五目ちらし寿司			和風ハンバーグ すったて汁(岐阜県)	牛乳・ハム・油揚げ・海苔・豆腐・豚ひき肉・大豆・豆乳・味噌	米・砂糖・パン粉・油・じゃが芋	かんぴょう・ごぼう・人参・小松菜・玉ねぎ・大根・かぶ・ねぎ・さやえんどう	768Kcal 31.6g
1年生開始									
12	月	わかめご飯		いちご	じゃが芋生揚げ味噌煮 五目汁	牛乳・わかめ・豚肉・生揚げ・味噌・ベーコン・出しこぶ	米・じゃが芋・油・砂糖	ごぼう・人参・玉ねぎ・さやえんどう・生薑・かぶ・小松菜・ねぎ・いちご	800Kcal 28.3g
13	火	たけのこご飯		清見オレンジ	鶏肉のレモン醤油けんちん汁	牛乳・油揚げ・鶏肉・豚肉・豆腐	米・砂糖・きび砂糖・里芋・こんにゃく	たけのこ・人参・生薑・レモン・大根・ごぼう・ねぎ・清見オレンジ	710Kcal 30.7g
14	水	ご飯			魚のフライ きゃべつ昆布和え かぶのスープ	牛乳・メルルーサ・液卵・味噌・塩昆布・豚肉	米・小麦粉・パン粉・油・ごま油・砂糖	にんにく・きゃべつ・人参・生薑・かぶ・ほうれん草・ねぎ	786Kcal 31.1g
15	木	オレンジフレンチトースト			大根サラダ クリームシチュー	牛乳・液卵・ベーコン・豚肉・調理用牛乳	パン・バター・砂糖・粉糖・油・じゃが芋・小麦粉	オレンジジュース・大根・キュウリ・きゃべつ・玉ねぎ・人参・セロリー・白菜	957Kcal 33.0g
16	金	みそラーメン			れんこん入り焼売 キャベツオイスター炒め	牛乳・豚肉・味噌・ベーコン・豚ひき肉	蒸し中華めん・油・いりごま・焼売の皮・でんぷん・ごま油・パン粉	生薑・にんにく・玉ねぎ・人参・もやし・ねぎ・コーン・きゃべつ・れんこん	778Kcal 31.9g
19	月	焼きカレーパン			ミネストローネスープ わかめサラダ	牛乳・豚ひき肉・鶏肉・生わかめ	ミルクパン・小麦粉・パン粉・じゃが芋・マカロニ・砂糖・ごま油	にんにく・生薑・玉ねぎ・人参・トマト・セロリー・さやえんどう・きゅうり・もやし・コーン	808Kcal 32.4g
20	火	マーボー豆腐丼			韓国風なます フォースープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・ベーコン	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・いりごま・フォー	にんにく・生薑・人参・たけのこ・ねぎ・にら・大根・小松菜・レモン	808Kcal 30.2g
21	水	ごぼとんご飯(長野県伊那)			小松菜の辛し和え 田舎汁	牛乳・豚肉・生揚げ・味噌	米・油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	玉ねぎ・ごぼう・小松菜・白菜・人参・大根・かぶ	813Kcal 26.6g
22	木	ジャンバラヤ		フルーツのヨーグルト	インドサモサ	牛乳・むきえび・ベーコン・ウインナー・豚ひき肉・調理用ヨーグルト	米・オリーブ油・油・ぎょうざの皮・じゃが芋	セロリー・玉ねぎ・にんにく・コーン・トマト缶・ピーマン・りんご缶・パイン缶	803Kcal 23.3g
23	金	しょうゆラーメン			鰯天ぷらなめこおろし ほうれん草ソテー	牛乳・豚肉・ベーコン・あじフィレー	蒸し中華めん・油・小麦粉・砂糖	生薑・にんにく・もやし・人参・ねぎ・小松菜・ほうれん草・なめこ・大根	848Kcal 38.4g
26	月	セルフ照り焼きチキンサンド	ショア		アスパラサラダ クリームコーンスープ	ショア・鶏肉・ベーコン・調理用牛乳・生クリーム	ミルクパン・油・砂糖・すりごま・オリーブ油・じゃが芋・小麦粉・バター	生薑・きゃべつ・人参・コーン・きゅうり・アスパラ・玉ねぎ・かぶ	1057Kcal 140.0g
27	火	春野菜のカレーライス		オレンジゼリー	コーンフ레이크サラダ	牛乳・豚肉・ハム・粉寒天	米・じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖・コーンフ레이크	玉ねぎ・カリフラワー・ごぼう・たけのこ・人参・アスパラ・きゅうり・もやし・オレンジ	842Kcal 28.0g
28	水	スパゲティナポリタン			かみかみサラダ さつまいものパイ	牛乳・ベーコン・豚肉・ウインナー・いか	スパゲティ・オリーブ油・ワンタンの皮・さつまいも・マーガリン・粉糖	生薑・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム・ピーマン・大根・きゅうり・パイン缶	732Kcal 27.3g
30	金	奈良茶飯			ちくわの二色揚げ のり和え 豚汁	牛乳・大豆・ちくわ・おかか・のり・豚肉・豆腐・味噌	米・米粒麦・小麦粉・油・じゃが芋・こんにゃく	きゃべつ・人参・もやし・大根・ごぼう・ねぎ	854Kcal 33.6g

※材料の都合により献立を変更することがあります。※食材は、果物以外はすべて加熱しています。

※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。

～ ご入学、ご進級おめでとうございます～



みなさんにとって学校給食が毎日の楽しみとなるよう、今年度も親校の上向台小学校の栄養士さん調理員さんと連携を図りながら、安全、安心でおいしい給食が提供できるようにしてまいりたいと思います。

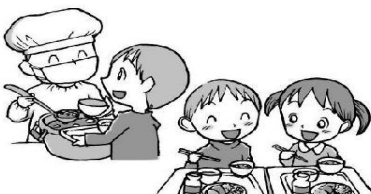
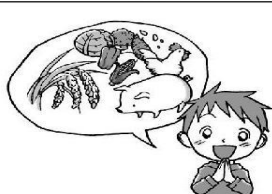
☆☆給食当番についてのお願い☆☆

給食時間は大切な食育の時間です。保護者の方のご理解とご協力をお願いします。給食を申し込んでいない生徒も当番になりますのでよろしくお願いいたします。

- ・マスク：当番になったら必ず持たせてください
- ・洗濯：週末にエフロン・三角巾を持ち帰ります。洗濯して月曜日に持たせてください。
- ・修理：ほころびがある場合は家庭で修理をお願いします。



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。	 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。



牛乳は1人1本、しっかり残さず飲みましょう！！

《 本日のメニュー 》

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



その日の給食の盛り付け写真と一緒に“ひとくちメモ”を載せています。お昼の放送でも流します。盛り付け写真を見ながら、どのクラスもとてもし上手に配膳しています。

～ 本日のひとくちメモ ～

4月9日から今年度の給食がスタートします。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、エフロン・三角布・マスクを着用して配膳する。
給食当番はお皿を持つ手に、ビニール手袋を着用して配膳します。
 - ☆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。食器は壊れ物です。丁寧に扱しましょう。
牛乳パックは教室で洗浄し、リサイクルします。
- ※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。