

4月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのしょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
8	木	☆ 進学・進級おめでとうきゅうしょく ☆ おせきはん	○	あかざかなのしょうゆやき はくさいのおひたし かきたまじる おいわいプリン	きんめだい かつおぶし なると たまご あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ かたくりこ	ごま	進学・進級おめでとう ございます。給食がみな さんにとって、えがお あふれる時間となり ますように◎
9	金	わかめごはん	○	とりにくのくろこしょうゆやき かむかむサラダ とうふのみそしる グレープゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きりほしだいこん キャベツ きゅうり コーン えだまめ ねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	マヨネーズ	『ごはんはひだり、し るはみぎ』です。正し い配膳で美しく食事を しましょう。
12	月	むぎごはん	○	はるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ かむかむグミ	ぶたにく ハム たまご ベーコン とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ きゅうり ほししいたけ たまねぎ コーン	こめ むぎ はるさめ さとう グミ はるまきのかわ	ごまあぶら あぶら	給食センターの手作り 春巻きです。英語でス プリングロールといひ ます。
13	火	☆ おはなみきゅうしょく ☆ ゆかりごはん	○	とりのからあげ アスパラベーコンソテー ココロポテトサラダ ミニクレープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく レモン コーン たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも クレープ	あぶら マヨネーズ	きれいな桜を眺めなが ら、みんなで楽しく食 べられますように… 
14	水	きんぴらごはん	○	おでん あおさのみそしる いちご 	ぶたにく さつまあげ たまご とうふ みそ	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん こねぎ	ごぼう だいこん こんにやく いちご	こめ むぎ もちきんちゃく さとう	ごま	いちごはビタミンCが 豊富で、風邪予防に役 立ちます。
15	木	ツナコーン トースト	○	カラフルサラダ はるやさいのシチュー バナナ	ツナ ハム	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー あかピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン きピーマン キャベツ バナナ	パン じゃがいも	マーガリン マヨネーズ ドレッシング	春キャベツを使ったシ チューです。春キャ ベツは柔らかく、甘味 があります。
16	金	シーフード カレーライス	○	だいこんとりんごのサラダ でこぼん	ぶたにく えび いか あさり ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり デコボン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	給食のカレーは大きな 釜で大量に煮込むので 美味しく仕上がります ♪
19	月	☆ カミカミきゅうしょく ☆ じゅうろっこく ごはん	○	いかのチーズやき きりほしだいこんいため キャベツのみそしる ひとくちチーズ	いか ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きりほしだいこん ねぎ	こめ じゅうろっこく さとう じゃがいも	あぶら	毎月19日は『食育の 日』です。いかや切干 大根など、あごを鍛え るカミカミ給食を実施 します。
20	火	むぎごはん	○	あつやきたまご わふうサラダ とんじる むらさきいもチップス	たまご ぶたにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう りょくとうもやし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも チップス	あぶら	中：修学旅行～4/23 給食で使うじゃがいも は、丹波山倶楽部の じゃがいもです。
21	水	☆ おたんじょうびきゅうしょく ☆ ミートソース スパゲティ	○	シーザーサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ セロリー グリーンピース キャベツ きピーマン みかん パイン もも	スパゲティ	あぶら ドレッシング	
22	木	ひじきごはん	○	さわらのしおやき あおじそサラダ わかたけじる オレンジ	とりにく さわら	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ねぎ オレンジ	ほししいたけ グリーンピース だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら	中：校外学習～4/23 さわらは、春を告げる 魚ともいわれていま す。魚に春と書きま す。 鯖
23	金	マーボーラーメン	○	もやしのごまソースあえ だいがくいも	ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん ニラ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし	ちゅうかめん さとう みずあめ かたくりこ さつまいも	あぶら ケイトンタン ごまあぶら ごま	牛乳1本(200ml)で 一日に必要なカルシウ ムのおよそ3分の1が 摂れます。
26	月	むぎごはん	○	やきにく たばやまナムル サンラータンスープ グレープフルーツ	ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	たばやまナムルは酸味 のあるナムルです。食 欲をそそります。
27	火	ミルクパン	○	レバーのケチャップに だいこんサラダ ミネストローネ ドライブルー	レバー ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ セロリー キャベツ ブルー	パン さとう じゃがいも かたくりこ マカロニ	あぶら オリーブオイル	レバーが苦手な人でも 食べやすい一品。丹波 山のじゃがいもと相性 抜群です。
28	水	むぎごはん	○	さばのみそに ゆかりあえ すましじる ミルクプリン	さば みそ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが ねぎ もやし しめじ	こめ むぎ さとう ふ プリン		隠れた人気メニューさ ばのみそ煮 
30	金	ハヤシライス	○	キャベツのあまずいため ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら バター	甘酢炒めの酢で春キャ ベツの甘さが引き立ち ます。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

きゅうしょくとうばん ふくそう 給食当番の服装

みんなが気持ちよく食事ができるように、
身支度をしっかりしましょう。

かみをかくす

つめをきる



マスクははなとくちをおおう

きちんとてあらいでせいけつな手