

令和8年度

# 4月きゅうしょくこんだてひょう

いよいよ<sup>しんねんど</sup>新年度がスタートしました。<sup>あたら</sup>新しい<sup>がくねん</sup>学年、<sup>あたら</sup>新しい<sup>きょうしつ</sup>教室、<sup>たの</sup>楽しみなことがたくさん<sup>ま</sup>待っていますね。何を<sup>なに</sup>するにも健康が<sup>けんこう</sup>一番です。好き嫌いを<sup>す</sup>せずたくさん<sup>くら</sup>食べてほしいです。



## 4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

山潟小学校

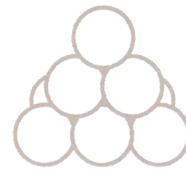
日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ちょうみりょうなど	栄養価	
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
9日(木)	マーボーどん	こめ さとう どんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいずミート みそ はちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャンからスープ さけ かきあぶら	エネルギー	598 kcal
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	ラーゆ しょうゆ す	たんぱく質	26.4 g
	いちご						いちご		脂質	20.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.0 g
10日(金)	ごはん	こめ							エネルギー	628 kcal
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	にぼし	たんぱく質	26.7 g
	とりにくとだいずのごまがらめ	でんぶん さとう	あげあぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	脂質	22.9 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	1.9 g
13日(月)	ごはん	こめ							エネルギー	636 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	26.8 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら	ししゃも				こしょう	脂質	23.3 g
	きりぼしだいこんのやきそばソース		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん もやし	ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量	2.1 g
14日(火)	ねんせい きゅうしょく 1年生はじめての給食								エネルギー	756 kcal
	ごはん	こめ								
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	あかワイン チャツネ ケチャップ カレーこ しお す パンフキンパウダー オニオンパウダー	たんぱく質	24.2 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	21.7 g
15日(水)	めでたいやき	さとう こむぎこ とうもろこしこ こめこ	あぶら	あずき				しお	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	やきにくどん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく みそ		にんじん あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン チャツネ	エネルギー	578 kcal
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	たんぱく質	24.7 g
16日(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				脂質	20.0 g
	食塩相当量								食塩相当量	1.7 g
	ごはん	こめ							エネルギー	584 kcal
	もずくスープ			とうふ	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお たらスープにぼし	たんぱく質	27.0 g
17日(金)	ちりめんじゃこのつくだに	さとう			かたくちいわし			みりん しょうゆ	脂質	17.2 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ とうがらし	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ							エネルギー	630 kcal
20日(月)	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	にぼし	たんぱく質	25.5 g
	かれのいなんばんづけ	さとう でんぶん	あげあぶら ごまあぶら	かれい			しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	脂質	22.7 g
	ごまネーズあえ	さとう	すりごま たまごぬぎマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21日(火)	たけのごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	しょうゆ さけ けずりぶし	エネルギー	550 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質	23.4 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				す しお かつおぶしだし みりん	脂質	19.2 g
	ごまあえ	さとう	ねりごま すりごま			にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
21日(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ							エネルギー	594 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう でんぶん こめこ	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき こんにゃく	しょうゆ みりん にぼし	たんぱく質	30.1 g
	ますのしおこうじやき			ます				こうじ	脂質	18.8 g
21日(火)	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

22日(水)	こめこパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			イースト しお	エネルギー	627 kcal	
	わかめスープ	はるさめ			とりにく わかめ	にんじん	ねぎ もやし	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	30.5 g	
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	あぶら		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース ぶどうしゆ ケチャップ しお	脂質	26.9 g	
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ		だいず	にんじん	きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	3.1 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
23日(木)	ごはん	こめ							エネルギー	619 kcal	
	ごもくじる				なまあげ	にんじん こまつな	えのきだけ ねぎ しらたき	けずりぶし さけ しお しょうゆ	たんぱく質	23.1 g	
	さばのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら		さば			しょうゆ みりん	脂質	26.9 g	
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ す	食塩相当量	1.7 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
24日(金)	ごはん	こめ							エネルギー	631 kcal	
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも			なまあげ みそ		ねぎ キャベツ	にほし	たんぱく質	24.4 g	
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	あげあぶら		とりにく			しょうゆ さけ みりん しお こしょう	脂質	21.2 g	
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
27日(月)	ごはん	こめ							エネルギー	655 kcal	
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら		とうふ	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにやく	にほし しょうゆ	たんぱく質	24.2 g	
	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう でんぷん	あげあぶら		ぶたにく レバー		たまねぎ しょうが にんにく	ウスターソース しお ケチャップ カレーこ こしょう	脂質	23.6 g	
	きりこんぶのにつけ	さとう でんぷん	あぶら		ぎょにく うちまめ こんぶ	にんじん	れんこん	しょうゆ にほし みりん しお	食塩相当量	2.4 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
28日(火)	ごはん	こめ							エネルギー	649 kcal	
	かきたまじる	でんぷん			たまご とうふ	こまつな にんじん	ねぎ	しょうゆ しお にほし	たんぱく質	26.5 g	
	しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ	あげあぶら		たら			しお こしょう	脂質	23.5 g	
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら		とりにく	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	がらスープ さけ しょうゆ しお とうがらし	食塩相当量	2.1 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
29日(水)	昭和の日										
30日(木)	パプリカライス	こめ	あぶら						パプリカ	エネルギー	652 kcal
	とりにくとマッシュルームのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター		とりにく ショールダーベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム たまねぎ	がらスープ こしょう しお	たんぱく質	25.8 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら		ツナ		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ	す しお こしょう	脂質	23.4 g
	こくさんオレンジ							ネーブルオレンジ		食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
一日あたりの平均	エネルギー	626 kcal	脂質	22.1 g	カルシウム	383 mg					
	たんぱく質	26.0 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.5 mg					

## 新年度のお知らせ

### ●給食指導について(うずら卵、白玉餅、粒アーモンドなど)

山鳩小学校での給食には、球状のままのうずら卵、白玉餅、粒アーモンドなど、幼稚園等の給食では提供されていなかった形状の食材を提供しております。教室では「よくかむ」「口にもものを詰め込まない」「正しい姿勢で食べる」などの指導を実施しております。ぜひ、ご家庭でも安全な食べ方のご指導を実施していただきたいです。



### ●給食変更について(入院・転出など)

病気などの理由で6食連続して給食を食べないことがわかっている場合には、その後の給食費を減額し調整します。給食を停止(再開)しようとする日の平日6日前までに学校へお問い合わせください。

