

4月 きゅうしょくこんだてよていひょう

4月のみ児童数配付

入学・進級おめでとうございます

4がつのきゅうしょくもくひょう

きゅうしょくのじゅんびをきちんとしてよう

新年度がスタートしました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



1709

真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		さいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価	
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる				
10 (水)	マーボーライス	ぶたにく だいす とりレバー	とうふ みそ	こめ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん ニラ	ながねぎ にんにく しょうが しいたけ メンマ	しょうゆ さけ からスープ しお オイスターソース トウバンジャン	I補* - 575 kcal	
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	たんぱく質 23.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.3 g	
11 (木)	ごはん			こめ					I補* - 636 kcal	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ	みそ	じゃがいも		こまつな	たまねぎ	にほしこ	たんぱく質 22.8 g	
	メンチカツ	ぶたにく ぶたレバー		こむぎこ かたくりこ	こめあぶら		たまねぎ	カレー	脂質 22.2 g	
	きりこぶのにつけ	さつまあげ うちまめ	こんぶ	さんおんとう	こめあぶら	にんじん		つきこん みりん しょうゆ	食塩相当量 2.3 g	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g	
	やまのさちごはん	ぶたにく		こめ さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ぜんまい わらび たけのこ きくらげ グリーンピース しょうが	しょうゆ みりん しお さけ	I補* - 636 kcal	
	さくらんぼびきじる	とりにく かまぼこ	とうふ	かたくりこ			だいこん ながねぎ	だしパック しお みりん しょうゆ	たんぱく質 24.2 g	
	なのはなあえ	たまご		さとう かたくりこ	こめあぶら	こまつな	キャベツ	しょうゆ	脂質 16.6 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g	
おはなみだんご			こめこ さとう	あぶら	よもぎ					
15 (月)	《1年生給食開始》1年生は、4月中は100mlの牛乳になります。									
	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ かたくりこ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ケチャップ	I補* - 587 kcal	
	フレンチサラダ	ローズハム			こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	てんびしお す こしょう	たんぱく質 18.7 g	
	いちご						いちご		食塩相当量 2.0 g	
16 (火)	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	I補* - 589 kcal	
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ	みそ			こまつな	はくさい ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 19.9 g	
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう	つきこん みりん しょうゆ いちみつとうがらし	脂質 20.2 g	
	ももゼリー			さとう			もも		食塩相当量 2.3 g	
17 (水)	★にしくのコシヒカリごはん			にしく コシヒカリ					I補* - 591 kcal	
	はるやさいのにももの	ぶたにく がんもどき		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たけのこ ふき	こんにゃく だしパック みりん しょうゆ	たんぱく質 22.2 g	
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ かたくりこ	さとう こめあぶら	にんじん	キャベツ しいたけ しょうが	オイスターソース しお しょうゆ	脂質 19.1 g	
	こんぶあえ		しお こんぶ		ごま		キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 (木)	ごはん			こめ					I補* - 578 kcal	
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	みりん さけ しょうゆ しお	たんぱく質 22.8 g	
	てっかみそ	だいす みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 16.9 g	
	ふうみづけ						キャベツ しょうが きゅうり	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 1.9 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 (金)	ごはん			こめ					I補* - 626 kcal	
	チンゲンサイとはるさめのみそしる	ぶたにく みそ		はるさめ		チンゲンサイ	えのきだけ	にほしこ	たんぱく質 24.3 g	
	イカフライ	イカ		こむぎこ かたくりこ	こめあぶら				脂質 21.1 g	
	ごもくひじき	とりにく うちまめ	ひじき	じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん		しょうゆ みりん さけ	食塩相当量 2.1 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、4月～3月まで、月に数回西区のおいしいコシヒカリが登場します。
お楽しみに！！



22 (月)	ごはん			こめ					I補給 - 623 kcal
	キャベツのみそしる	あつあげ うちまめ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきだけ	にぼし	たんぱく質 23.4 g
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく		じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	こめあぶら			しお	脂質 23.0 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	コーン もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 (火)	ハヤシライス	ぶたにく とりレ パー ぎゅうにく		こめ こめこのハヤシルウ さんおんとう	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが グリーンピース	ケチャップ しお こしょう あかワイン ウスターソース	I補給 - 629 kcal
	チーズサラダ		チーズ		こめあぶら	ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン	す てんびしお こしょう しょうゆ	たんぱく質 21.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 21.3 g
	おいわいゼリー	とうにゅう		さとう			いちご		食塩相当量 2.0 g
24 (水)	ごはん			こめ					I補給 - 631 kcal
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも		にんじん	ごぼう ながねぎ しめじ だいこん	つきこん みりん しょうゆ しお だしパック	たんぱく質 29.2 g
	カレイのなんばんづけ	カレイ		かたくりこ さんおんとう	こめあぶら こまあぶら		しょうが ながねぎ	す さけ しょうゆ いちみつとうがらし	脂質 20.2 g
	ごまあえ			さんおんとう	こま	こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (木)	ねじねじパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I補給 - 657 kcal
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめこのホワイトル ウ じゅがれい	バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	からスープ こしょう	たんぱく質 23.0 g
	プレーンオムレツ	たまご		かたくりこ				しお こしょう	脂質 31.5 g
	コールスローサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン	てんびしお す こしょう	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 570 kcal
	はるやさいとあさりのコンソメスープ	あさり		じゃがいも		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	からスープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 22.1 g
	てりやきとうふハンバーグ	とりにく とうふ おから		さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	しお しょうゆ みりん	脂質 15.2 g
	きりぼしナポリタン	ぶたにく		さとう	こめあぶら	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ	ケチャップ しお こしょう ちゅうのうソース	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (月)	しんりよくチャーハン	チャーシュー		こめ さとう	こめあぶら	こまつな	コーン にんにく	しお こしょう しょうゆ	I補給 - 625 kcal
	おでんをたべチャイナ	ちくわ とりにく	こんぶ	じゃがいも	こめあぶら	にんじん	だいこん ながねぎ	こんにゃく しお さけ みりん からスープ だしパック	たんぱく質 24.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 15.8 g
	カステラ	たまご		こむぎこ さとう はちみつ					食塩相当量 2.2 g
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	609 kcal 23.0 g	脂質 食塩相当量	19.9 g 2.1 g	カルシウム 鉄	338 mg 3.0 mg			

《 保護者のみなさまへ 》

まいつき こんだてひょう
毎月の献立表やおたよりに目を通し
てください



献立予定表に使用する主な材料名を示してあります。新たにアレルギー等の心配がある場合は、担任までお知らせください。

せっきよくてき てつだ
積極的にお手伝いをさせてください



給食では全員で配膳の準備・後片付けをします。ご家庭でもぜひ行わせてください。買い物や料理もできる範囲でお手伝いさせてあげてください。

きゅうしよくとうばん
給食当番へのご協力をお願いします



ハンカチ着用、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の最後にはエプロンを持って帰ります。ご面倒でもお洗濯をお願いします。

かてい きゅうしよく れんけい
ご家庭と給食の連携をよろしくお願いたします



学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <p>● 食事のマナー ※ 会食を通して 人間関係を深める</p> <p>おいしいね</p>	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <p>● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ</p> <p>バランス</p>
<p>3 食事と安全・衛生</p> <p>● 安全で衛生的な 食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康</p>	<p>4 食事環境の整備</p> <p>● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮</p>
<p>5 食事と文化</p> <p>● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の 生産・流通・消費</p>	<p>6 勤労と感謝</p> <p>● みんなで協力して 自主的に活動 ● 感謝の気持ち</p>