

4月の献立予定表

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		注目してほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
10	すい	ポークカレー	牛乳	コーンサラダ ももゼリー	米 麦 じゃがいも あぶら さとう	牛乳 チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにくしょうが りんご コーン キャベツ きゅうり もも	667	19.8	カレー
11	もく	ぶた丼	牛乳	かきたま汁 小松菜のごまあえ	米 麦 さとう こんにやく あぶら でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とうふ たまご かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼうしょうが ねぎ しいたけ こまつな もやし	599	24.9	ぶた丼
12	きん	ミルクパン	牛乳	ごもくうどん ごぼうサラダ	パン さとう うどん ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう コーン	547	23.4	ごぼう
15	げつ	麦ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 すみそ和え 手作りふりかけ	米 麦 さとう 油 じゃがいもこんにやく ごまあぶら ごま	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 ちくわ しらす わかめ 青のり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	578	20.8	新じゃがいも
16	か	コッペパン	牛乳	豆とエリンギのシチュー にんじんサラダ 魚のフライ	パン さとう バター じゃがいも 米粉 あぶら	牛乳 とりにく 大豆 大福豆 金時豆 クリーム チーズ ツナ ホキ	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな コーン きゅうり	602	29.5	エリンギ
17	すい	れんこんと 彩り野菜の中華丼	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ	米 麦 さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ	れんこん にんじん チンゲンサイ ねぎ ピーマン コーン しょうが しいたけ キャベツ	631	22.9	れんこん
☆ ふるさとくまさんデー「芋城」☆										
18	もく	わかめごはん	牛乳	たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ	米 麦 あぶら さとう	牛乳 あつあげ たちうお わかめ いりこだし	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 甘夏みかん パセリ	618	22.0	ふるさとくまさんデー
19	きん	しょくパン	牛乳	ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム	パン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 とり肉 あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり いちご	605	24.0	ひじき
22	げつ	麦ごはん	牛乳	ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ バナナ	米 麦 こんにやく さとう ごま ねりごま	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん こまつな いんげん 切り干し大根 キャベツ バナナ	636	23.0	切り干し大根
23	か	セルフドッグ (ウインナー)	牛乳	コンソメスープ ポテトサラダ 冷凍パイ	パン さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 ウインナー ベーコン ハム	キャベツ たまねぎ コーン にんじん エリンギ コーン きゅうり パイン	576	22.7	キャベツ
24	すい	麦ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁	米 麦 あぶら こんにやく さとう はるさめ	牛乳 かまぼこ いわし ぶた肉 わかめ かつお・こんぶだし	たけのこ にんじん いんげん しょうが ねぎ しいたけ	626	23.8	たけのこ
25	もく	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮	米 麦 あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	牛乳 とうふ ひじき ぶた肉 わかめ のり とりささみ	たまねぎ たけのこ なら にんじん しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	596	26.4	豆腐
26	きん	 歓迎遠足 ~お弁当~								
30	か	まるパン	牛乳	ポークビーンズ かいそうサラダ トマトミートオムレツ ネーブル	パン さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆 たまご かいそう	にんにく たまねぎ えだまめ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり ネーブル	630	26.9	海藻

☆献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。

おいしい学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的

には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った
-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------

【衛生的な服装について】

給食当番は、「給食エプロン・ぼうし・マスク」を身につける必要があります。マスクは、感染症の予防ではなく、「口や鼻の中の細菌などが手や食べ物につかないようにするため」「くしゃみや会話を通して唾液や細菌などが飛び散ることを防ぐため」という理由があります。紙マスクでも布マスクでもいいので、持ってくるようにしましょう。また、給食当番だった週末はおうちで給食エプロンとぼうしを洗濯して、月曜日に忘れずに持ってきてください。