

# 4月 予定献立表

給食目標「給食のきまりを守り楽しい食事をしよう！」

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養 価	エネルギー		
								たんぱく質	脂質	食塩
10	水	給食開始	ポークカレーライス ごまツナサラダ フルーツミルクポンチ	豚肉 レンズまめ チーズ 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 玄米 油 じゃがいも パター 米粉 さとう	玉葱 しょうが にんにく 人参 小松菜 キャベツ きゅうり レモン パイン みかん缶	785 kcal	27.3 g	23.7 g	2.2 g
11	木		ごはん のりごまふりかけ サバの竜田揚げ 小松菜の一味醤油和え 春キャベツのみそ汁	粉かつお のり 牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ ★しらす干し ★サバ	米 玄米 三温糖 でん粉 油 ごま油 ★ごま	しょうが 小松菜 もやし 人参 玉葱 えのきたけ キャベツ	730 kcal	33.1 g	28.1 g	2.1 g
12	金		ツナコッペ ポークマトシチュー シーザーサラダ ニューサマーオレンジ	ツナ チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 米粉 米粉マカロニ 油 ★コッペパン	玉葱 パセリ 人参 しめじ トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり レモン にんにく ★ニューサマーオレンジ	706 kcal	31.2 g	31.8 g	2.7 g
15	月		わかめごはん さわらの香味焼き きんぴらごぼう たまごのみそ汁 なつみ	わかめ 牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ 生揚げ ★さわら ★たまご	米 玄米 ごま油 さとう つきこんにやく 三温糖 油	にんにく しょうが ねぎ ごぼう 人参 パプリカ たけのこ 玉葱 白菜 大根 小松菜 なつみ	737 kcal	36.6 g	25.7 g	2.9 g
16	火		麻婆豆腐丼 スタミナサラダ 春雨スープ	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 みそ 牛乳 茎わかめ	米 玄米 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ★ワントンの皮 ★ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 プロッコロー チンゲンツアイ キャベツ 人参 小松菜	737 kcal	32.9 g	24.5 g	3.0 g
17	水		ピザトースト クラムチャウダー コールスロー バナナ	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ツナ レンズまめ 豆乳 ★むきエビ ★あさり	油 じゃがいも 米粉 三温糖 ★胚芽食パン	にんにく 玉葱 ピーマン コーン セロリー 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ★バナナ	721 kcal	34.8 g	29.7 g	3.0 g
18	木		たけのこごはん 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃがいもの炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 清見オレンジ	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ 豆乳 ★たまご	米 玄米 三温糖 油 こんにやく じゃがいも ★ごま	生たけのこ さやえんどう 人参 干し椎茸 玉葱 小松菜 みずな 大根 白菜 ねぎ えのきたけ いら ★清見オレンジ	749 kcal	31.9 g	27.5 g	2.8 g
19	金	食育の日 ★ 進学・進級 お祝い献立	菜の花ちらし寿司 竹輪の磯部揚げ 若竹汁 いちご蒸しパン	鶏肉 ひじき 牛乳 焼き竹輪 あおのり かまぼこ 豆腐 わかめ 豆乳 ★たまご	米 さとう 油 米粉 でん粉 ★小麦粉 ★ごま	ごぼう 干し椎茸 れんこん 菜ばな 人参 玉葱 たけのこ 白菜 ねぎ いちごジャム いちご	764 kcal	28.0 g	19.8 g	2.9 g
22	月		豚肉と生揚げの生姜焼き丼 いももち 小松菜のかきたま汁 清見オレンジ	豚肉 生揚げ 牛乳 わかめ ★たまご	米 玄米 こんにやく さとう でん粉 油 じゃがいも 三温糖 ★ごま	しょうが 玉葱 キャベツ もやし パプリカ しょうが ごぼう 人参 大根 小松菜 ★清見オレンジ	774 kcal	31.1 g	26.4 g	2.5 g
23	火		五穀ごはん わかめの炒め物 ししゃもの二色天ぷら 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春のすまし汁	わかめ 牛乳 あおのり 豚肉 生揚げ みそ ★ししゃも	米 雑穀(玄米) 油 ごま油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ★小麦粉 ★ごま ★あられ麩	しょうが ねぎ 干し椎茸 人参 ごぼう もやし 小松菜 玉葱 たけのこ キャベツ えのきたけ さやえんどう	717 kcal	31.0 g	22.9 g	2.9 g
24	水		ミートソーススパゲティ カリカリポテトサラダ 米粉アーモンドココアケーキ	豚肉 豚レバー 大豆 ひじき 牛乳 豆乳	オリーブ油 油 三温糖 じゃがいも さとう 米粉 ★スパゲッティ ★アーモンド	しょうが にんにく れんこん 玉葱 人参 しめじ 小松菜 きゅうり 干しぶどう	865 kcal	33.3 g	30.0 g	1.8 g
25	木		ごはん マスのセサミフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	牛乳 ツナ 油揚げ みそ わかめ ★マス	米 玄米 油 三温糖 じゃがいも ★小麦粉 ★ごま ★パン粉	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉葱 大根 えのきたけ デコボン	746 kcal	33.5 g	25.7 g	2.0 g
26	金		きなこ豆乳クリームコッペ チリコンカン オニオンドレッシングサラダ いちご	豆乳 きな粉 牛乳 豚肉 ウィナー 白いんげん豆 大豆 ハム チーズ	バター さとう 油 じゃがいも 米粉 オリーブ油 ★胚芽パン	にんにく しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム 小松菜 キャベツ きゅうり いちご	761 kcal	33.5 g	31.9 g	3.4 g
30	火		小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ ツナと大根のサラダ いんげん豆のトマトスープ 清見オレンジ	ベーコン 牛乳 豚肉 大豆 豆乳 チーズ ウィナー 白いんげん豆 ツナ ★たまご	米 玄米 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも パター ★パン粉	にんにく 小松菜 玉葱 人参 コーン キャベツ 大根 きゅうり パプリカ セロリー トマト缶 パセリ ★清見オレンジ	733 kcal	29.9 g	28.2 g	2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため[そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ]の使用は控えています。  
 ※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。  
 ※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)

### 石けんを使った手洗い

①水でぬらす ②泡立てる ③手のひら ④手の甲 ⑤指と指の間  
⑥親指 ⑦指先 ⑧手首 ⑨よく水で流す ⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

### 給食当番の時は身だしなみに気を付けましょう！！

(給食当番の約束)

- ①爪を短く切り、長い髪は結びます。マスクをつけます。
- ②石鹸でしっかり手を洗い、清潔なハンカチで水気をふき取ります。  
※左のイラストを見て、丁寧に手を洗いましょう！
- ③両手にアルコールを噴霧し、こすり合わせて消毒します。
- ④白衣を着て「給食当番点検」を行います。  
★給食の盛付をしているときは静かに行います。