

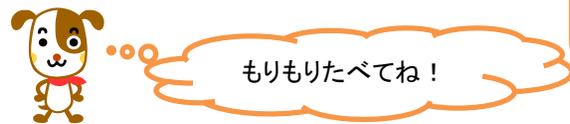


	月	火	水	木	金	
こんだてめい	8	9	10	11	12	
	主に体を作るもの 主に体の調子を整えるもの 主にエネルギーのもとになるもの 調味料	②牛乳 ③しろみさかなフライ ④キャベツ&タルタルソース ①バーガーパン ⑤おまめさんスープ 入学進級おめでとう 始業式 入学式	②牛乳 ④きりぼし だいこんとひじきのナムル ①ごはん ③おやこどんぶりのぐ ひじきやきりぼしだいこんには、しょくもつせんいがたっぷり!おなかのちょうしをととのえて、しながつきをげんきにすこしましょう!	②牛乳 ④ウインナーソーテ ①バターパン ③はるキャベツのクリームに きょうから、1ねんせいのきょうしょくがはじまります!いろいろななたべものがとうじょうしますよ。おたのしみ!	②牛乳 ④もものゼリー ①ちらしずし ③しんたまねぎのみそしる しんきゅうやにゆうがくをおいわいして、ちらしずしをつくります。いまがしゅんのしんたまねぎのみそしるも、いっしょにあじわってくださいね。	
		②ぎゅうにゆう③ホキ⑤ベーコン、ひよこまめ、しろいんげんまめ ④キャベツ⑤にんじん、たまねぎ、レタス、セロリ、コーン ①バーガーパン③パンこ、こむぎこ、なたねあぶら④タルタルソース⑤じゃがいも、オリーブオイル ③しお⑤トリガラスープ、うすくちしょうゆ、しろワイン、しお、こしょう	②ぎゅうにゆう③とりにく、けいらん、あぶらあげ、かまぼこ④ひじき ③たまねぎ、はねぎ、しいたけ④きりぼしだいこん、もやし、きゅうり③④にんじん ①こめ③でんぷん④ごま、ごまあぶら③④さんおんとう ③さばぶしだし、こいくちしょうゆ、みりん、さけ④す、おろしにんにく、トウバンジャン③④うすくちしょうゆ	②③ぎゅうにゆう③とりにく、スキムミルク、チーズ④ウインナー ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ④ブロッコリー、もやし、コーン ①バターパン③じゃがいも、こむぎこ、にゅうめきマーガリン、サラダあぶら④オリーブオイル ③トリガラスープ、しろワイン④おろしにんにく③④うすくちしょうゆ、しお、こしょう	②ぎゅうにゆう①とりにく、さつまあげ、けいらん、しらすぼし③あつあげ ①ごぼう、きりぼしだいこん、キヌサヤ、しいたけ③たまねぎ、こまつな、えのきたけ①③にんじん④ももかじゅう ①こめ、さんおんとう、ごま、サラダあぶら③じゃがいも④かとうぶどうとう ①うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、さけ、すし③にぼしだし、むぎみそ④ゲルがさい	
		エネルギーKcal/たん白質g 592/25.1	エネルギーKcal/たん白質g 599/25.6	エネルギーKcal/たん白質g 603/28.2	エネルギーKcal/たん白質g 559/20.0	
えいようか						
こんだてめい	15	16	17	18	19	
	主に体を作るもの 主に体の調子を整えるもの 主にエネルギーのもとになるもの 調味料	②牛乳 ④フレンチサラダ ①ごはん ③ポークカレー カレーは、みんながだいすきなゆーです。きゅうしょくのカレーは、くたくとさんで、カレーのルウもしっかりいれてつくりたいです!	②牛乳 ④もやしとたまごのいためもの ①くろざとうパン ③ごもくうどん うどんのひのパンは、いつもよりちいさめです。くろざとうパンは、やさしいあまさとしっとりしたやわらかさがおいしいです。	②牛乳 ③とりのからあげ ④ブロッコリー ①ごはん ⑤わかたけのみそしる かごしまは、たけのこのさんちとしてもゆうめいです!ほりたてのしゅんのたけのこで、だしのうまみたっぷりのみそしるをつくりたいです!	②牛乳 ④ごまマヨネーズあえ ①しょくパン&メープルゼリー ③ミートボールとたまごのトマトに きんときまめや、しろはなまめを、トマトソースでこみます。まめには、しょくぶつせいのだんばくしつがおおいことであらわれています。ミートボールといっしょにどうぞ!	②牛乳 ⑤ヨーグルト ④こざかなのつくだに ①ごはん ③じゃがいものそぼろに ほねをつくるものになるカルシウムは、ヨーグルトや、こざかなにたっぷりふくまれています。からだのせいちょうにかかせないたべものです。
		②ぎゅうにゆう③ぶたにく ③たまねぎ、グリーンピース④キャベツ、きゅうり、コーン③④にんじん ①こめ③じゃがいも、こむぎこ、にゅうめきマーガリン④さんおんとう③④サラダあぶら ③トリガラスープ、チャツネ、カレー、アレルゲンフリーカレーウ、あかワイン、アップルソース、ケチャップ、こいくちしょうゆ、みりん、ウスターソース、オースパイス、おろししょうが、こしょう④うすくちしょうゆ、す、りんごす③④おろしにんにく、しお	②ぎゅうにゆう③とりにく、あぶらあげ、さつまあげ④ウインナー、けいらん ③にんじん、たまねぎ、はねぎ、しいたけ、しめじ④もやし、キャベツ、ピーマン ①くろざとうパン③うどん④サラダあぶら、ごまあぶら ③さばぶしだし、さけ、みりん④おろしニンニク、こしょう③④うすくちしょうゆ、しお	②ぎゅうにゆう③とりにく⑤とうふ、わかめ ④ブロッコリー⑤にんじん、たけのこ、こまつな、えのきたけ ①こめ③でんぷん、こむぎこ、さんおんとう、なたねあぶら④サラダあぶら⑤じゃがいも ③しお、こしょう、ガーリック、さけ、④うすくちしょうゆ⑤さばぶしだし、むぎみそ	②ぎゅうにゆう③ミートボール(ぶたにく、とりにく)、しろはなまめ、きんときまめ、チーズ、スキムミルク ③たまねぎ、いんげん、マッシュルーム、ミートボール(たまねぎ)④だいこん、きゅうり、こまつな③④にんじん ①しょくパン、メープルゼリー③じゃがいも、サラダあぶら、ミートボール(でんぷん、パンこ)④ごま、マヨネーズ③④さんおんとう ③トリガラスープ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チリパウダー、こしょう、おろしニンニク④うすくちしょうゆ、みりん③④しお	②ぎゅうにゆう③ぶたにく、ちくわ、あつあげ④たつくりにぼし、かつおぶし、こんぶ⑤ヨーグルト ③にんじん、たまねぎ、えだまめ、しいたけ ①こめ③じゃがいも、ざらめ、でんぷん④さんおんとう、ごま③④サラダあぶら ③さばぶしだし、うすくちしょうゆ、さけ④す④こいくちしょうゆ、みりん
		エネルギーKcal/たん白質g 668/22.4	エネルギーKcal/たん白質g 559/24.9	エネルギーKcal/たん白質g 659/26.8	エネルギーKcal/たん白質g 605/23.1	エネルギーKcal/たん白質g 657/28.4
えいようか						

きゅうしょくは、手をきれいにあらいましょう。マスクもわすれずにもってきてください。



元気いっぱいの1年生をむかえ、いよいよ新がっきが始まります。
 給食は、2年生から6年生は9日、1年生は11日からスタート!みんなできょうりよくあつてじゅんぴをし、たのしい給食じかんにしましょう!
 給食のこんだては、みなさんのせいちょうやけんこうをかんがえて作っています。いろいろなこんだてや食べ物がとうじょうしますので、モリモリ食べて、元気にすごせるようにしましょう!
 今年度も、安全でおいしいきゅう食がとどけられるようにがんばりますので、どうぞよろしくお祈いします!



【献立表について】

- 毎月、月末に、次の月の献立表を各家庭へお配りします。(5月分以降は、長子へ配布)
- その日の献立に使用する食品名を書いています。食物アレルギー等で対応が必要な場合は、確認してください。また、食物アレルギー等で、加工食品の成分や原材料の使用量などくわしい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。





	月	火	水	木	金
こんだてめい	22 ②牛乳 ③ぶたにくのしょうがいため ①ごはん ④かきたまじる	23 ②牛乳 ③とりにくとポテのあまずソース ①チーズパン ④むぎのスープ	24 ②牛乳 ③ごもくきんぴら ①ごはん ④たらちゃんみそしる	25 ②牛乳 ④ブロッコリーサラダ ①クロワッサン ③スパゲティナポリタン	26 ②牛乳 ④フルーツポンチ ①ツナライス ③ABCスープ
主に体を作るものになるもの	②ぎゅうにゅう③ぶたにく④けいらん、とうふ	②ぎゅうにゅう①チーズ③とりにく④ベーコン	②ぎゅうにゅう③ぶたにく、さつまあげ④たら、あぶらあげ、わかめ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく、チキンハム、チーズ、スキムミルク	②ぎゅうにゅう①かつおあぶらづけ③ベーコン
主に体の調子を整えるものになるもの	③キャベツ、ピーマン④えのきたけ、こまつな③④にんじん、たまねぎ	③カラピーマン④にんじん、たまねぎ、だいこん、セロリ、レタス、チンゲンサイ、えのきたけ	③ごぼう、いんげん④キャベツ、はねぎ、しめじ③④にんじん	③にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、みずいも④ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン	①コーン、グリーンピース、マッシュルーム③レタス、セロリ、パセリ①③にんじん、たまねぎ④みかん、おうとう、パイナップル、りんご、ゼリー(いちご、りんご)
主にエネルギーのもとになるもの	①こめ③さんおんとう、サラダあぶら③④でんぶん	①パン③さつまいも、なたねあぶら、くるざとう、さんおんとう、でんぶん、こむぎ④おおむぎ、サラダあぶら	①こめ③さんおんとう、ごま、ごまあぶら、サラダあぶら④じゃがいも	①クロワッサン③スパゲティ、サラダあぶら④オリーブオイル、さんおんとう、はちみつ	①こめ、サラダあぶら③じゃがいも、オリーブオイル
調味料	③こいくちしょうゆ、みりん、おろししょうが、こしょう④さばぶだし③④さけ、しお	③こいくちしょうゆ、みりん、りんご酢、くるざ、ケチャップ、おろししょうが④トリガラスープ、しお、こしょう④うすくちしょうゆ、さけ	③こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、とうがらし④にぼしだし、むぎみそ③④さけ	③ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、あかワイン、おろしニンニク③うすくちしょうゆ、す、りんご酢③④しお、こしょう	①サフランライスのもと、ウスターソース、カレー、おろしニンニク③トリガラスープ①③うすくちしょうゆ、しろワイン、しお、こしょう
えいようか	エネルギーKcal/たん白質g 595/25.1	エネルギーKcal/たん白質g 656/26.7	エネルギーKcal/たん白質g 574/24.6	エネルギーKcal/たん白質g 640/23.7	エネルギーKcal/たん白質g 641/20.1

マスクをもつてきてくださいね!

こんだてめい	29 ②牛乳 ③こうやどうふのたまごとし ①かぼちゃパン ④ビーフンスープ	30 ②牛乳 ③こうやどうふのたまごとし ①かぼちゃパン ④ビーフンスープ
主に体を作るものになるもの	②ぎゅうにゅう③とりにく、こうやどうふ、けいらん、さつまあげ④ベーコン	②ぎゅうにゅう③とりにく、こうやどうふ、けいらん、さつまあげ④ベーコン
主に体の調子を整えるものになるもの	③キャベツ、グリーンピース、しいたけ④はくさい、チンゲンサイ、もやし、きくらげ③④にんじん、たまねぎ①かぼちゃ	③キャベツ、グリーンピース、しいたけ④はくさい、チンゲンサイ、もやし、きくらげ③④にんじん、たまねぎ①かぼちゃ
主にエネルギーのもとになるもの	①バターパン③さんおんとう、サラダあぶら④ビーフン、ごまあぶら	①バターパン③さんおんとう、サラダあぶら④ビーフン、ごまあぶら
調味料	③みりん④トリガラスープ③④うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	③みりん④トリガラスープ③④うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう
えいようか	エネルギーKcal/たん白質g 571/27.9	エネルギーKcal/たん白質g 571/27.9

しょうわ 昭和の日



4月の給食目標

「きまりをまもって給食のじゅんびやかたづけをしよう」

4時間目が終わったら、給食の時間のはじまりです!

窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします

席についたら、「いただきます」をするまで静かに待ちます。

せっけんを使い、よく手を洗います。

20~30秒くらいがめやすです。よくかんでたべましょう!

きゅう食とうばん 給食当番になったら...

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。

トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。

マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。

髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。

白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。

盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。

汗ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残さないようにしましょう。

当番同士でおしゃべりをせず、てきば盛りつけましょう。

1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきましょう。

にしいきのきゅうしょくは...

- ★月・水・金は、ごはんの日です。
南州パンでたいごはんがとどきます。むぎをいれたむぎごはんや、ざっこくごはん、きょうしつで具を混ぜるまぜごはんもあつす。
- ★火・木は、パンかめんの日です。
めんの日は、エネルギーがたりないので、小さいパンがつきます。
- ★カルシウムをおぎなうために、まい日牛乳がつきます。鹿児島県内産のしぼりたての牛乳です。
- ★おかずは、和食・洋食・中華などあります。また、かごしまのきょうどりょうりもたくさんとうじょうしますよ!
- ★しるものやにものには、にぼしやかつおぶし、さばぶしなどのだしをたっぷり使います!



~おうちの方へ~
給食の準備のときは、全員マスクを着用しますので、マスクを持たせてください。また、給食着を持ち帰った際は、洗濯をお願いします。ご協力よろしくをお願いします。