

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				
12 (水)	マーボーライス	ぶたにく とうふ だいすミート とりレバー みそ		こめ さとう 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 ししいだけ もやし	しょうゆ さけ がらスープ しお オイスターソース トウバンジャン	I補給 - 592 kcal	
	ちゅうかさラダ			さとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり メンマ きくらげ コーン	す しょうゆ てんびしお こしょう	たんぱく質 23.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 19.3 g	
									食塩相当量 2.0 g	
13 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 586 kcal	
	にくじゃが	ぎゅうにく		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	しらたき みりん しょうゆ しお さけ	たんぱく質 23.0 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 17.6 g	
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	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							
14 (金)	やまぶきいろごはん	ロースハム			バター こめあぶら		えだまめ	しろワイン しお ターメリック	I補給 - 567 kcal	
	さくらふぶきじる	とうふ とりにく		かたくりこ		にんじん	だいこん ながねぎ なめこ	だしパック しお しょうゆ みりん	たんぱく質 23.2 g	
	マカロニいりなのはなあえ	ツナ かつおぶし		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	ほうれんそう	コーン キャベツ	しょうゆ	脂質 20.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g	
	さくらゼリー			さとう			さくらんぼ レモン			
17 (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		こめこカレールウ じゃがいも こめ	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補給 - 600 kcal	
	フレンチサラダ				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 20.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 20.4 g	
	いちご						いちご		食塩相当量 2.2 g	
18 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 651 kcal	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	たまねぎ えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質 25.7 g	
	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく ぎゅうにく		さんおんとう				ケチャップ しお あかワイン	脂質 21.0 g	
	かみかみサラダ	だいす			ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	こんにやく しょうゆ みりん	食塩相当量 2.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 (水)	ごはん			こめ					I補給 - 661 kcal	
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬさや	えのきだけ ごぼう	けすりぶし しお しょうゆ さけ	たんぱく質 29.0 g	
	サバのごまあげ	サバ		かたくりこ	ごま こめあぶら			しょうゆ	脂質 28.1 g	
	のりずあえ		やきのり			にんじん こまつな	キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量 1.6 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (木)	《G7サミット給食 世界の料理を味わおう！ 「イタリア」》									
	フォカッチャ			こむぎこ さとう	あぶら			しお	I補給 - 683 kcal	
	ミネストローネ	ぶたにく あさり		じゃがいも さとう	あぶら	トマト パセリ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく グリーンピース	ケチャップ しお こしょう しろワイン がらスープ	たんぱく質 33.3 g	
	ミラノふうチキンカツ	とりにく	こなチーズ	こむぎこ こめこ パンこ	こめあぶら	パセリ バジル		しお こしょう	脂質 28.5 g	
	ミックスサラダ	イカ ロースハム			アーモンド こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	す てんびしお こしょう	食塩相当量 2.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 586 kcal	
	はるさやいのにももの	ぶたにく ちくわ がんもどき		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たけのこ ぶき	こんにやく みりん にぼしこ	たんぱく質 27.0 g	
	マスのしおこうじやき	マス						しお こめこうじ	脂質 12.8 g	
	ごまあえ			さんおんとう	ごま	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 2.0 g	
	りんごジュース						りんご			

≪ G7サミット給食 世界の料理を味わおう！ 「アメリカ」 ≫									
24 (月)	セルフジャンバラヤ	ぶたにく とりにく だいずミート ワインナー	こなチーズ	こめ さんおんとう こめこのハヤシルウ	こめあぶら	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム	しお カレー ケチャップ	I補給 - 643 kcal
	ポパイサラダ	ツナ			こめあぶら アーモンド	ほうれんそう	キャベツ コーン	たんぱく質 26.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					脂質 22.7 g	
	ドライブルーン						ブルーン	食塩相当量 2.0 g	
25 (火)	ごはん			こめ				I補給 - 715 kcal	
	たけのこじる	ぶたにく みそ あぶらあげ				にんじん	たけのこ ながねぎ えのきだけ	たんぱく質 21.9 g	
	さつまいもコロッケ			こむぎこ パンこ さつまいも じゃがいも	こめあぶら	トマト		脂質 26.2 g	
	たくあんあえ						キャベツ きゅうり だいこん	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
おいわいクレープ	とうにゅう		さとう こめこ	あぶら		いちご			
26 (水)	ごはん			こめ				I補給 - 605 kcal	
	もずくのみそしる	あさり みそ	もずく	じゃがいも		にんじん	ながねぎ	たんぱく質 28.9 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 こめあぶら		しょうが ながねぎ	脂質 18.6 g	
	ごまびたし				ごま	にんじん こまつな	もやし	食塩相当量 2.3 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (木)	ごはん			こめ				I補給 - 574 kcal	
	とうふのちゅうかスープ	なると とうふ	やきのり	かたくりこ	ごまあぶら		コーン ながねぎ しいたけ	たんぱく質 25.4 g	
	あつやきたまご	たまご		さとう	あぶら			脂質 19.3 g	
	チンゲンサイとぶたにくのいためもの	ぶたにく みそ		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ メンマ	食塩相当量 2.3 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
≪ G7サミット給食 世界の料理を味わおう！ 「カナダ」 ≫									
28 (金)	しょくパン		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 - 621 kcal
	メープルシロップジャム			メープルシロップ さとう					たんぱく質 24.3 g
	サーモンシチュー	サケ いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめこのホフ ウ じゃがいも	バター こめあぶら	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	しお こしょう からスープ	脂質 22.9 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	キャベツ きゅうり コーン	たんぱく質 すこしょう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いちごゼリー			さとう			いちご		
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	622 kcal 25.6 g	脂質 食塩相当量	21.4 g 2.2 g	カルシウム 鉄	329 mg 3.1 mg			

《 保護者のみなさまへ 》

毎月 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。

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。

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。

ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします



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 ※ 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>