

がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう 4月学校給食予定献立表

平成31年4月
瓜生小学校

日	しゅしょく ぎゅうにゆう	こんだてめい	あか	き	みどり	えいようか
			体をつくる食べもの	ねつやちからの もとなる食べもの	体のちょうしをととのえる 食べもの	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
 にゅうがくおおいわ きゅうしょく	10 水	わかめごはん ポトフ マカロニサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゆう わかめ とりにく たまご なまクリーム	こめ じゃがいも なたねあぶら マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	704 kcal 20.0 g 22.2 g 2.6 g
	11 木	ごはん コロッケ ゆかりあえ だんごじる	ぎゅうにゆう ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	689 kcal 22.8 g 23.5 g 2.4 g
	12 金	ぎゅうにゆう ポークカレー ドレッシングあえ ふくじんづけ	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ じゃがいも なたねあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	642 kcal 21.6 g 16.7 g 2.5 g
	15 月	むぎごはん ぶたにくとやさいかおりのため ワントンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ほししいたけ にら たまねぎ コーン こまつな	603 kcal 22.5 g 17.7 g 2.3 g
	16 火	ごはん しろみぎかなフライ わかめのすのもの かきたまじる	ぎゅうにゆう ホキ わかめ とうふ たまご	こめ なたねあぶら さとう でんぷん	きゅうり にんじん ぶなしめじ こまつな	613 kcal 22.9 g 17.8 g 2.1 g
	17 水	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからいため うちまめいりみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく うすあげ みそ	こめ しらたき なたねあぶら さとう じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ	607 kcal 22.7 g 16.4 g 2.1 g
 はっぴーきゅうしょく	18 木	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル ヨーグルト	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ しょうが もやし こまつな	661 kcal 27.6 g 19.0 g 1.6 g
	19 金	じゃこめごはん きりぼしだいこんのふくめに しらたまみそしる	ぎゅうにゆう しらすぼし とりにく さつまあげ みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら もち	うめ きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	601 kcal 20.4 g 13.3 g 3.1 g
 アイアンきゅうしょく	22 月	むぎごはん ビーフのごもくいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく かつおぶし さつまあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ビーフン じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	609 kcal 23.7 g 14.7 g 2.7 g
	23 火	チャーハン れんこんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	こめ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ あおピーマン マッシュルーム れんこん みずかけな キャベツ コーン もやし にんじん にら	626 kcal 19.5 g 20.7 g 1.4 g
	24 水	ごはん サバのたつたあげ はりはりづけ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゆう とうふ わかめ みそ	こめ なたねあぶら さとう ごま	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	623 kcal 23.1 g 20.3 g 2.2 g
	25 木	ごはん すきやきに もやしのおひたし にぼし	ぎゅうにゆう ぎゅうにく とうふ にぼし	こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし 【そのた：しらたき】	610 kcal 24.0 g 16.2 g 2.2 g
26 金	フィオカッチャ クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゆう とりにく なまクリーム わかめ	フィオカッチャ じゃがいも さとう シチュールウ さとう	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ きゅうり マッシュルーム キャベツ	653 kcal 27.7 g 21.4 g 3.3 g	

※ 予算や食材料の納入の関係で献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※ 毎月、成長期に大切な栄養素(鉄・カルシウム)を強化した献立を取り入れています。
 アイアン給食・・・鉄分強化献立 歯ッピー給食・・・カルシウム強化献立 カミカミ給食・・・噛みごたえのある献立

きもちよく給食を食べよう!

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 食べているときは立ち歩かない
- 友達が喋るような汚い話をしない
- 口に食べ物が入っているときは話をしない



食事のあいさつをしよう!

自然の恵みやたくさんの人たちの働きのおかげで、毎日食事をすることができています。感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。



毎月〇日は 〇〇〇〇こんだての日

★主に 1日 アイアン献立

アイアンとは栄養素のひとつ「鉄」のことです。成長期に特にたくさん必要な「鉄」を多く含む食材をとり入れます。



★主に 8日 歯ッピー献立

成長期に特にたくさん必要な「カルシウム」の多い食材や歯の健康のためにかみごたえのある食材をとり入れます。



★主に 19日 ふるさと献立

福井県や若狭町などに伝わる「郷土料理」をとり入れます。地場産物をたっぷり使用します。



※その他、かみごたえのある食材をつかった【かみかみ給食】が月1回出ます!



