

4がつの給食こんだて予定表

<めあて>



令和5年度

小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和カロリー)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳 おかず					
10月	ねじりパン	スパゲティナポリタン コーンサラダ	ねじりパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	643	給食の前に、しっかり手を洗いましたか。今日から新しい学年での給食ですね。静かに、楽しい給食時間を過ごしましょう。
11月	むぎごはん	カレーにくじゃが はるさめのすのもの	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり	588	毎日、朝ご飯を食べていますか。元気に過ごすために、早起きして朝ご飯を食べて、生活のリズムを整えましょう。
12月	にゅう がく しき 入 学 式						
13月	ごはん	おやごどんぶり ししゃものからあげ ひじきのいために	こめ さとう でんがん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ししゃも ひじき てんぷら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ いんげん	649	食べたくても食べることができない食物アレルギーのある人がいます。好き嫌いとは違うことを覚えておきましょう。
14月	むぎごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんがん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	636	元気に体を動かして丈夫な体をつくりましょう。体を動かすことでお腹がすいてよく食べることができるようになります。
17月	ロールパン	こめこのシチュー ハムサラダ	ロールパン じゃがいも バター(マーガリン) こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん (とうにゅう) ハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	573	今日から1年生の給食が始まります。岡垣町の食器はぬくもりのある磁器食器です。ちよっと重いと、優しくあつたってくださいね。
18月	なのはなごはん	きつねうどん ツナマヨサラダ	こめ うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	コーン あおな ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	593	菜の花ご飯は、コーンと青菜を混ぜたご飯です。黄色と緑の彩りが菜の花のようにかわいらしいご飯です。
19月	しょくパン	にくだんごスープ ジャーマンポテト いちご&マーガリン	しょくパン でんがん はるさめ あぶら じゃがいも (バター) いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご(とうふ) ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ねぎ パセリ	625	給食の肉団子は調理員さんがスープにひとつずつ摘み入れて作ります。形はいろいろですが、みんなわり柔らかなお団子です。
20月	おかがきま ごはん	【和食の日】 とりとごぼうのあげからめ こんぶあえ じゃがいものみそしる	こめ でんがん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ みそ	ごぼう しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	640	毎月19日の「食育の日」前後は「和食の日」として、岡垣町産のお米を使った「汁二菜」献立を紹介しています。
21月	むぎごはん	ビーフカレー チップスサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ バター(マーガリン) ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	637	給食のカレーは、ルウから手作りする特製のカレーです。なめらかでコクのあるルウは、調理員さんのプロの技ですね。
24月	しょくパン	セルフサンド (ポテトやさいサラダ・チーズ) やさいスープ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	609	今日はセルフサンドができる献立です。食パンにサラダとチーズをはさんで、こぼさないようにじょうずに食べましょう。
25月	むぎごはん	さけのつけやき アーモンドあえ きのこじる	こめ むぎ さとう でんがん アーモンド	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	614	給食のサラダや和え物に使う野菜は、3回、流水で洗っています。特に、キャベツなどは葉を一枚一枚がして、ていねいに洗います。
26月	こくとうパン	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや ヨーグルト	にんじん たまねぎ バナナ みかん パイン もも	602	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豆と豚肉、野菜をしっかり煮込んであるので、うま味と栄養がたっぷりです。
27月	たけのこごはん	あかうおのからあげ ごまあえ はるさめじる	こめ さとう でんがん あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかう かまぼこ とうふ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	595	たけのこの成長はとても早く、1日に1メートル伸びることもあります。今が旬のたけのこの、歯ごたえや香りを楽しみましょう。
28月	むぎごはん	とりにくとやさいのうまに わふうサラダ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり	597	じゃがいもには、味わいの異なる多くの品種があります。給食では煮くずれしにくい「メークイン」を使っています。

○ のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※1年生の給食は17日(月)から始まります。

☆献立表の活用法☆

①メニューや食材をチェック!

その日の献立をチェックし、給食に出ていないメニューや食材を朝食・夕食で選ぶと、栄養バランスがとりやすくなります。

②会話の糸口に!

「きょう、給食で何食べた?」

その日の給食について、尋ねてみてください。会話の中で、食べ物への関心を持たせたり、嫌いなものが減るように応援しましょう。

3つのあで1年を元気にスタート!

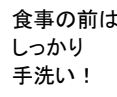
あいさつ あんぜん あさごはん



食事のあいさつを
しましょう



給食当番は
安全にも
気をつけて!



食事の前は
しっかり
手洗い!



朝ご飯をしっかり
食べましょう