



令和6年度

# 4がつの給食こんだて予定表

<めあて>



小学校(2~6年生)

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (kcal)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず					
9 火			きつねうどん コールスローサラダ	うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム	コーン だいこんば にんじん たまねぎ ねぎ キャバツ レモン	592	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。静かに、楽しい給食時間を過ごしましょう。
10 水			こめこのシチュー チキンサラダ いちご&マーガリン	しゅくパン じゃがいも こめこ あぶら さとう パター いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん とうにゅう	にんじん たまねぎ キャバツ レモン パセリ きゅうり	600	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。
11 木	にゅう がく しき <b>入学式</b>							
12 金			ぶたにくとじゃがいものにも はるさめのすのもの ふりかけ	じゃがいも さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャバツ きゅうり	562	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。
15 月			セルフサンド (ポテトサラダ・チーズ) やさいスープ	しゅくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	キャバツ にんじん たまねぎ コーン もやし	657	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。
16 火			ポークカレー チップスサラダ	むぎ じゃがいも あぶら パター マーガリン こむぎこ さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャバツ	615	今日から1年生の給食が始まります。〇〇小のカレーは、ルウから手作りのスペシャルカレーです。しっかり食べてください。
17 水			パンネのミートソース ハムのマリネ	どうがつパン パンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん きゅうり レモン	649	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、キャバツなどは葉を1枚1枚はがして、ていねいに洗います。
18 木			【和食の日】 あかうのからあげ ごまあえ はるさめじる	こめ はるさめ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ あかう とうふ	えのきたけ にんじん かいわれ キャバツ	608	毎月1回「和食の日」として岡垣町でとれた米を使った「汁二菜」の献立にしています。和食の良さを知り、おいしく味わいましょう。
19 金			やきとりふうに じゃがいものみそじる	むぎ じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく みそ ちくわ	たまねぎ しめじ いんげん	586	給食では多くの食材を使います。食べ物にはどれも大切な栄養素があるので、嫌いと決めつけず、一口からチャレンジしましょう。
22 月			にくだんごスープ コーンサラダ	ねじりパン はるさめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが キャバツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ コーン レモン	571	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、ふんわり柔らかなお団子です。
23 火			はるやさいのうまに キャバツのおかかあえ	むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぶら ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ふき もやし キャバツ	583	今日の煮物には、「筍(たけのこ)」や「ふき」など、春が旬(しゅん)の食べ物を使っています。春の味を味わいましょう。
24 水			ポークビーンズ フルーツヨーグルト	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ヨーグルト	にんじん たまねぎ バナナ みかん もも パイ	653	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いるので、うま味と栄養がたっぷりです。
25 木			さけのつけやき ごまずあえ すましじる	こめ さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さけ かまぼこ わかめ	しいたけ たけのこ にんじん えだまめ えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	564	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。
26 金			マーボーどうふ ちゅうかサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ やさびた	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャバツ きゅうり にんじん	650	1年生のみなさんも、少しずつ給食の準備や片付けが上手になってきましたね。この調子でがんばってください。
30 火			ぶたにくとはるキャバツのみそいため ワンタンスープ	むぎ ワンタン あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ いら キャバツ ねぎ ピーマン エリンギ	565	秋に種をまいて4月頃に収穫される「春キャバツ」は、柔らかく、みずみずしいのが特徴です。地産の「春キャバツ」を味わいましょう。

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。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は、卵の入っていない製品を使用しています。



## ☆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。会話することで、食べ物への関心を持たせたり、嫌いなものにもチャレンジしてみようという意欲を持たせたりできます。

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



安全に  
準備しよう



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