





4月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
<p>給食当番の身支度・準備</p> <p>6つのポイント</p>  <ol style="list-style-type: none"> つめ つめが伸びている人は短く切っておきましょう。 白衣 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。 帽子 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。 マスク マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。 ハンカチ 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。 手洗い 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。 	<p>しよきを たたくおこう！</p> <p>きょうの エネルギーは どれくらい？</p> <p>どんなたべものが つかわれて いるかな？</p>			<p>こんだての見方 (みかた)</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>あか【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>みどり【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>き【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>
<p>8</p> <p>しぎょうしき 始業式</p> 	<p>1年生なし 9</p> <p>かいそうサラダ チーズ ソフトめん ミートソース</p> <p>635 2.8</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず わかめ チーズ</p> <p>たまねぎ セロリ にんじん トマト きゅうり キャベツ</p> <p>ソフトめん あぶら こめ さとう ごま</p>	<p>1年生なし 10</p> <p>いそかあえ あつあげのごまだれ ごはん とんじる</p> <p>636 1.7</p> <p>牛乳 あつあげ のり ぶたにく とうふ</p> <p>もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも</p>	<p>1年生なし 11</p> <p>たくあんあえ メンチカツ ごはん わかめの みそしる</p> <p>606 2.4</p> <p>牛乳 メンチカツ かつおぶし あつあげ わかめ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ ねぎ えのきたけ</p> <p>こめ さとう あぶら</p>	<p>12</p> <p>ふくじんづけあえ ポークカレーライス</p> <p>639 2.7</p> <p>牛乳 ぶたにく</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶくじんづけ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごま</p>
<p>15</p> <p>コロコロサラダ ミートボール ごはん ワンタン スープ</p> <p>561 1.7</p> <p>牛乳 ミートボール チーズ ぶたにく</p> <p>にんじん きゅうり コーン もやし メンマ たら ねぎ しいたけ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら ワンタン</p>	<p>16</p> <p>ひじきのいために さけのみそマヨやき ごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>604 2.3</p> <p>牛乳 ひじき だいず ちくわ あぶらあげ</p> <p>にんじん こまつな ねぎ えのきたけ しらたき</p> <p>こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>17</p> <p>ツナサラダ コロッケ せわり ジャム ポタージュ ごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>640 2.8</p> <p>牛乳 ツナ ベーコン</p> <p>キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん</p> <p>パン あぶら コロッケ こめ じゃがいも ジャム</p>	<p>18</p> <p>てづくりふりかけ あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ ごはん ごもくスープ</p> <p>631 1.8</p> <p>牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぶたにく</p> <p>さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ごま はるさめ</p>	<p>食育の日 19</p> <p>こごみのごまマヨあえ とりのからあげ ごはん はるさいの みそしる</p> <p>634 1.9</p> <p>牛乳 とりにく あつあげ</p> <p>こごみ キャベツ にんじん コーン たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや</p> <p>こめ かたくりこ さとう あぶら ごま カレールウ じゃがいも</p>
<p>減塩の日 22</p> <p>アーモンドおひたし ホキのレモンソース ごはん わかめ スープ</p> <p>576 1.9</p> <p>牛乳 ホキ とうふ わかめ</p> <p>にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ メンマ コーン しいたけ</p> <p>こめ アーモンド さとう あぶら かたくりこ</p>	<p>23</p> <p>じゃがチーズ オレンジ ちゅうかめん しおラーメン スープ</p> <p>584 3.0</p> <p>牛乳 ぶたにく なると ベーコン チーズ</p> <p>キャベツ もやし にんじん メンマ ねぎ コーン たまねぎ オレンジ</p> <p>ちゅうかめん じゃがいも あぶら</p>	<p>24</p> <p>ごまあえ さばのカレーやき ごはん キャベツの みそしる</p> <p>578 1.7</p> <p>牛乳 さば あつあげ</p> <p>もやし にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのきたけ</p> <p>こめ さとう ごま</p>	<p>25</p> <p>スパゲティサラダ あつやきたまご ごはん にくじゃがじる</p> <p>646 2.5</p> <p>牛乳 たまご ハム ぶたにく</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ グリンピース しらたき</p> <p>こめ スパゲティ じゃがいも カレールウ さとう あぶら</p>	<p>26</p> <p>ゆかりあえ とりにくのだいずのあげに ごはん もずくの みそしる</p> <p>632 2.0</p> <p>牛乳 とりにく だいず こうやどうふ とうふ もずく</p> <p>キャベツ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ ごま</p>
<p>29</p> <p>しょうわ 昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>はるさめサラダ あげぎょうざ マーボーどん (むぎごはん) ごはん ぎょうざ</p> <p>674 2.1</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず ぎょうざ</p> <p>にんじん たまねぎ たら たけのこ ねぎ きゅうり コーン しいたけ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう はるさめ</p>	<p>心を込めて給食の片づけ</p> <p>感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう</p> <p>食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう</p> <p>食器に食べ物がついていないかを確認しよう</p> <p>配ぜん台をきれいにしよう</p> 		

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。