令和２年度

４月学校給食予定献立表

内海小学校・大野小学校・巽小学校・第三中学校・巽中学校

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食品名		
					赤色の食品	黄色の食品	緑の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
8	水	始業式　給食はありません。					
9	木	入学式　給食はありません。					
10	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとはるさめのスープ	600	712	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ	ごはん ごま、ごまあぶら はるさめ	たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん えのき、はくさい
13	月	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに あまずあえ	586	694	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、ひらてん わかめ、いとかまぼこ	ごはん	にんじん、いとこんにゃく、グリンピース、きりぼしだいこん もやし、キャベツ
14	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ ひじきサラダ	680	794	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひじき、ツナ	パン じゃがいも ドレッシング	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー
15	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツあえ	725	875	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも、あぶら カレールウ	にんじん、たまねぎ、グリンピース ふくじんづけ みかん、もも、パイナップル
16	木	パン、ぎゅうにゅう さかなフライ、コーンサラダ とうにゅうスープ	681	795	ぎゅうにゅう さかなフライ とうふ、とうにゅう、みそ	パン あぶら、ドレッシング ビーフン	ほうれんそう、コーン、にんじん きゅうり たまねぎ、キャベツ
17	金	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが おかかあえ	614	730	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん かつおぶし	ごはん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いとこんにゃく グリンピース キャベツ、もやし
20	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ ばいにくあえ、とんじる	699	841	ぎゅうにゅう こうやどうふ、ささみ、わかめ ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら	もやし、きゅうり、ねりうめ にんじん、だいこん、こんにゃく ねぎ
21	火	パン、ぎゅうにゅう ウインナーポトフ グリーンサラダ	613	707	ぎゅうにゅう ウインナー	パン じゃがいも オリーブオイル	だいこん、にんじん、たまねぎ グリンピース きゅうり、キャベツ、ブロッコリー
22	水	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ、ボイルキャベツ みそしる	700	842	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ、みそ	ごはん あぶら、とんかつソース	キャベツ たまねぎ、にんじん、しめじ だいこん、ねぎ
23	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのはるさめスープ はるいろポテトサラダ	667	777	ぎゅうにゅう にくだんご、とうふ	パン はるさめ じゃがいも、ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン、きゅうり
24	金	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンバンジーサラダ	612	728	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ、あかみそ ささみ	ごはん かたくりこ ドレッシング	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり、キャベツ
27	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおのかくに、おひたし はるやさいのみそしる	627	747	ぎゅうにゅう かつお、ひじき とうふ、みそ	ごはん じゃがいも	つちしょうが ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、ねぎ
28	火	パン、ぎゅうにゅう マカロニスープ イタリアンツナサラダ	579	663	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン マカロニ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、ブロッコリー、きゅうり
29	水	昭和の日					
30	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんてん	721	847	ぎゅうにゅう とりミンチ かんてん	パン やきそばめん、あぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん みかん、もも、パイナップル

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい１年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思います。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

この１年で７つの星が全部光輝けるよう、給食室一同がんばります！

学校給食７つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

健やかで丈夫な体をつくろう！

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！

育てる人、運ぶ人、作る人…みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！

食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう！

未来に伝えるふるさとや伝統の食！

マナーを守り、たすけあいで楽しくなかよく！

給食を通して、社会をよく知ろう！