



平成28年4月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会



ご入学、ご進学おめでとうございます。

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。毎日、元気に登校し、力いっぱい勉強や運動ができるように、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてくるようにしましょう。

さて、安全でおいしい学校給食が始まります。みんなで仲良く、楽しい雰囲気の中で給食を食べ、心も体もすくすくと成長してほしいと願っています。



★ 年間もくひょう ★
なかよく、楽しく
食事をしよう

☆ 4月のもくひょう ☆
協力して準備や
片づけをしよう

火	水	木	金										
<p>12 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>こめ</p> <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ▲さんどまめ ●じゃがいも ▲けずりぶし ●サラダあぶら ▲さとう ▲たまねぎ ▲みりん ▲にんじん ▲しょうゆ いとこんにやく <p>やさいのじゃこいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ほしちりめん ●サラダあぶら ▲キャベツ ▲チンゲンサイ しょうゆ みりん 	<p>13 ●ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうコッパン</p> <p>スパゲティイタリアン</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スパゲティ ▲にんじん ●ぶたにく ▲トマト(みずじ) ▲にんにく ▲ケチャップ ●サラダあぶら ▲ウスターソース ▲たまねぎ ▲しお ▲ピーマン ▲こしょう ▲マッシュルーム <p>ホキのカレーふうみやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ホキ ▲こしょう ▲たまねぎ ▲カレーこ しお ▲サラダあぶら 	<p>14 ●ぎゅうにゅう</p> <p>こめこパン</p> <p>ビーフシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲にんにく ▲バター ●サラダあぶら ▲こむぎこ ▲たまねぎ ▲ウスターソース ▲にんじん ▲ケチャップ ▲トマト(みずじ) ●こなチーズ ●じゃがいも ▲しお チキンスープ ▲こしょう <p>キャベツとにんじんのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲キャベツ ▲にんじん フルドレッシング(ノンオイル) 	<p>15 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>こめ</p> <p>はるやさいのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とりにく ▲ふき ▲にんじん ▲けずりぶし ▲たけのこ ▲さとう ●まるてん ▲みりん ●こうやどうふ ▲うすくちしょうゆ ●ながいも ▲しょうゆ <p>ふのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●はなふ ▲あおねぎ ▲キャベツ ▲にんじん ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ <p>のりのつくだに</p>										
<p>18 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ▲たけのこ ●やきぶた ▲チキンスープ ▲こまつな(あおな) ▲しょうゆ ▲にんじん ▲しお <p>あつあげのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あつあげ ▲さとう ▲つちしょうが ▲しょうゆ チキンスープ <p>ちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とりから ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲ふともやし ▲しお・こしょう ▲チンゲンサイ ▲えのきたけ 	<p>19 ●ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>こめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ▲つちしょうが ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲にんじん ●じゃがいも ▲りんごピューレ チキンスープ ▲ケチャップ ●サラダあぶら ▲ウスターソース ●バター ▲のうこうソース ●こむぎこ ▲しょうゆ ▲カレーこ ●こなチーズ しお ▲しお・こしょう <p>フルーツミックス</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲みかん(かんづめ) ▲ぶどう(かんづめ) ▲りんご(かんづめ) <p>1年生の給食が が始まります</p>	<p>20 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン</p> <p>コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●やさいコロッケ ▲あぶら <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコン ▲こめこマカロニ ●オリーブオイル ▲チキンスープ ▲にんじん ▲うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ▲しお ▲キャベツ ▲こしょう ▲トマト(みずじ) 	<p>21 ●ぎゅうにゅう</p> <p>うずまきパン</p> <p>とりへのバーベキューソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とりにく ▲にんにく しお ▲しょうゆ ▲こしょう ▲りょうりしゅ ▲あおねぎ ▲りんごピューレ ▲つちしょうが ▲さとう <p>コーンポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲クリームコーン ▲じゃがいも ●ぎゅうにゅう ▲パセリ ●ベーコン ▲チキンスープ ▲にんじん ▲しお ▲たまねぎ ▲こしょう 	<p>22 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>こめ</p> <p>さわらのしおやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しおさわら <p>やまとに</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ●だいず ●サラダあぶら ▲こんにやく ▲にんじん ●こんぶ ▲ごぼう ▲さとう ▲たけのこ ▲しょうゆ <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲にんじん ▲けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし 									
<p>25 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ピンパ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ▲にんじん ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく ▲しょうゆ ●サラダあぶら ▲さとう ▲ぜんまい ▲コチュジャン ▲ふともやし ●きざみのり <p>わかめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめ ▲とりから ●やきぶた ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲しめじ ▲しお ▲にら ▲こしょう 	<p>26 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ツナピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ▲チキンスープ ●まぐろあぶらづけ ▲りょうりしゅ ▲にんじん ▲しお ▲さんどまめ ▲こしょう <p>にこみミートボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とりにく ▲ケチャップ ▲たまねぎ ▲しろみそ ▲しめじ ▲さとう ▲ウスターソース <p>コンソメスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコン ▲とりから ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ●じゃがいも ▲うすくちしょうゆ ▲キャベツ ▲しお・こしょう ▲パセリ 	<p>27 ●ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とうふ ▲チキンスープ ●ぶたにく ●うずらたまご ▲つちしょうが ▲あおねぎ ●サラダあぶら ▲かたくりこ ▲にんじん ▲みりん ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲キャベツ ▲しお <p>にぎすのからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●にぎす(なつぎ) ▲あぶら 	<p>28 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>グラタンふう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●とりから ▲チキンスープ ●サラダあぶら ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲バター ▲にんじん ▲こむぎこ ●じゃがいも ●ぎゅうにゅう ▲マッシュルーム ●こなチーズ ●マカロニ ▲しお ▲パセリ ▲こしょう <p>キャベツとソーセージのソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ソウルフットソーセージ ▲しお ▲キャベツ ▲こしょう ●サラダあぶら 	<p>29 昭和の日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(キカロリ)</td> <td>640</td> <td>619</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(グラム)</td> <td>18~32</td> <td>23.6</td> </tr> <tr> <td>脂質(パーセント)</td> <td>25~30</td> <td>28.4</td> </tr> </table> <p>※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。</p>	エネルギー(キカロリ)	640	619	たんぱく質(グラム)	18~32	23.6	脂質(パーセント)	25~30	28.4
エネルギー(キカロリ)	640	619											
たんぱく質(グラム)	18~32	23.6											
脂質(パーセント)	25~30	28.4											

●...き (ちからやねつになる) ●...あか (からだのにくや、ち、ほねになる) ▲...みどり (からだのちょうしをととのえる)

食べものの はたらきを 知ろう!

給食には3つの
グループの食べ物
がバランスよく
入っています!

あか からだをつくる
もとになるよ

き エネルギーに
なるよ

みどり からだのちょうしを
ととのえるよ

3つのグループの
食べものを
3食きちんと
食べましょう。