



# 平成29年度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。

子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。みんなでなかよく、楽しい給食時間を過ごしましょう。



## ★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★

協力して準備や片付けをしよう

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	640	608
たんぱく質 (グラム)	18~32	22.9
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	28.4

月	火	水	木	金	
11	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>たけのこごはん</b> ●こめ しお ▲たけのこ うすくちしょうゆ ▲にんじん ●とりにく りょうりしゅ みりん  <b>さばのたつたあげ</b> ●さばたつたあげ ●あぶら <b>みそしる</b> ▲にんじん ▲たまねぎ ●じゃがいも ▲キャベツ ▲あおねぎ けずりぶし だしこんぶ ●あかみそ ●しろみそ	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>げんりょうコッパン</b> <b>ベーコンとキャベツのスパゲティ</b> ●スパゲティ ▲にんじん ●ベーコン ▲ぶなしめじ ▲キャベツ ▲パセリ ▲にんにく しお ●オリーブオイル こしょう しろワイン うすくちしょうゆ ▲たまねぎ <b>ホキのカレーふうみやき</b> ●ホキ こしょう ▲たまねぎ カレーこ しお ●サラダあぶら	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>こめコパン</b> <b>にこみチキンハンバーグ</b> ●チキンハンバーグ ウスターソース ケチャップ ●しろみそ ●さとう <b>やさいのようふうに</b> ●ワザカサリソース ▲にんじん とりがら ▲たまねぎ セロリ ●じゃがいも ローリエ ▲キャベツ うすくちしょうゆ ▲ぶなしめじ しお ▲パセリ こしょう	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> ●こめ <b>はるやさいのもの</b> ▲たけのこ ●こうやとうふ ▲ながいも けずりぶし ▲ふき ●さとう ▲にんじん みりん ●とりにく うすくちしょうゆ ●まるでん しょうゆ <b>ぶたじる</b> ●ぶたにく こんにやく ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ にぼし ▲ふともやし ●あかみそ <b>のりのつくだに</b>	
17	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>なめし</b> ●こめ ▲かんそうあおな <b>さんさいうどん</b> ▲ぶなしめじ けずりぶし ▲わらび だしこんぶ ▲ぜんまい みりん ●とりにく うすくちしょうゆ ●かまぼこ ●うどん ▲にんじん ▲あおねぎ <b>ちくわとこんにやくのいりに</b> ●やきちくわ ●サラダあぶら こんにやく ●さとう ▲ピーマン しょうゆ	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>カレーライス</b> ●こめ ●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 チキンフイヨン 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 ▲りんごピューレ しお・こしょう <b>フルーツミックス</b> ▲みかん (かんづめ) ▲りんご (かんづめ) ▲ぶどう (かんづめ)	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>コッパン</b> <b>とりにくのバーベキューソース</b> ●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 <b>コーンスープ</b> ▲クリームコーン とりがら ●ベーコン セロリ ▲にんじん ローリエ ▲たまねぎ しお ●じゃがいも こしょう ▲パセリ	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>こくとうパン</b>  <b>とうふのちゅうかに</b> ●とうふ ●うすらたまご ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲つちしょうが ●かたくりこ ●サラダあぶら みりん ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ しょうゆ ▲キャベツ しお チキンフイヨン <b>わかさぎのてんぷら</b> ●わかさぎ (ころもつき) ●あぶら	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> ●こめ <b>ぶたにくとやさいのみそいため</b> ●ぶたにく ▲ふともやし ●サラダあぶら こんにやく ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ しょうゆ ▲キャベツ ●さとう <b>すましじる</b> ●さくらがたかまぼこ けずりぶし ▲にんじん だしこんぶ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ みりん ▲みつば しお <b>あじつけのり</b>
24	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>ピピンバ</b> ●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 <b>わかめスープ</b> ●わかめ とりがら ●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 ▲ぶなしめじ しお ▲にら こしょう	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> ●こめ <b>さわらのしおこうじやき</b> ●さわらしおこうじつけ <b>あつあげのみそしる</b> ●あつあげ ▲あおねぎ ▲たまねぎ けずりぶし ●じゃがいも ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ ▲えのきたけ 	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>コッパン</b> <b>にくじゃがコロッケ</b> ●にくじゃがコロッケ ●あぶら  <b>ミネストローネ</b> ●ベーコン とりがら ●オリーブオイル セロリ ▲にんじん ローリエ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲トマト(みず)に) こしょう ●こめこマカロニ	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>うずまきパン</b> <b>グラタンふう</b> ●とりにく チキンフイヨン ●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(エルポ) しお ▲パセリ こしょう <b>キャベツとにんじんのサラダ</b> ▲キャベツ ▲にんじん しお ドレッシング(ワシ)	<b>●ぎゅうにゅう</b> <b>ツナピラフ</b> ●こめ チキンフイヨン ●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 <b>こまつなとベーコンのソテー</b> ▲こまつな ▲キャベツ ●ベーコン ●サラダあぶら ▲せんしゅうたまねぎドレッシング <b>コンソメスープ</b> ●とりにく とりがら ▲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 ▲パセリ こしょう

●..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)

※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。

## 給食時間のすごし方

安全・せいけつに気をつけて、協力してじゅんぴをしましょう。

全員



石けんで手を洗い、せいけつなハンカチでふく

## 給食当番の人



〔身じたくをととのえる〕



〔あつ熱いもの、重いものはふたりももちましょう〕

## 給食当番以外の人



〔給食を受け取ったら、席で静かに待ちましょう〕