

平成30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、ご進級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と食べてくるようにしましょう。そして、みんなで仲良く、楽しい給食時間を過ごしましょう。

学校給食は、「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置づけられています。栄養バランスのとれた食事を提供することで、子どもたちの心と体の健やかな成長を支え、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように考えて作られています。



★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

	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	601
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	27.3

火	水	木	金
10 ●ぎゅうにゅう ぎゅうどん ■ こめ ▲ あおねぎ ● ぎゅうにく ▲ さとう ● サラダあぶら ▲ しょうゆ ▲ たまねぎ ▲ りょうりしゆ ▲ こんにゃく みそしる ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ▲ けずりぶし ▲ じゃがいも ▲ だしこんぶ ▲ キャベツ ▲ あかみそ ▲ ふともやし 	11 ●ぎゅうにゅう こくとうパン とうふのちゅうかに ● とうふ(てつきょうか) チキンパイオン ● 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 ▲ しょうゆ ▲ しお メヒカリのからあげ ● メヒカリ(こなつき) ▲ あぶら <p>こさかな ほね た 小魚で骨ごと食べられます。</p>	12 ●ぎゅうにゅう げんりょうコッパン いちごジャム ベーコンとキャベツのスパゲティ ● ベーコン ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ スパゲティ ▲ ぶなしめじ ▲ にんにく ▲ パセリ ▲ オリーブオイル ▲ しお ▲ しろワイン ▲ こしょう ▲ うすくちしょうゆ ホキのカレーふうみやき ● ホキ ▲ カレーこ ▲ たまねぎ ▲ サラダあぶら ▲ しお ▲ こしょう	13 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ のりのつくだに はるやさいのもの ▲ たけのこ ● ひらてん ▲ ながいも ▲ けずりぶし ▲ ぶき ▲ さとう ● とりにく ▲ みりん ▲ にんじん ▲ うすくちしょうゆ ▲ しょうゆ ぶたじる ● ぶたにく ▲ こんにゃく ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ▲ にほし ▲ ふともやし ● あかみそ
16 ●ぎゅうにゅう たけのこごはん ■ こめ ▲ りょうりしゆ ▲ たけのこ ▲ うすくちしょうゆ ▲ にんじん ▲ みりん ▲ とりにく ▲ しお さわらのたつたあげ ● さわらのたつたあげ ▲ あぶら あぶらあげのみそしる ● あぶらあげ ▲ えのきたけ ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ ▲ キャベツ ▲ けずりぶし ▲ ふともやし ● あかみそ ▲ しろみそ	17 ●ぎゅうにゅう こめこのカレーライス ■ こめ ▲ こめこのカレー ● ぎゅうにく ▲ りんごピューレ ▲ つちしょうが ▲ ケチャップ ▲ にんにく ▲ ウスターソース ▲ サラダあぶら ▲ のうこうソース ▲ たまねぎ ▲ しょうゆ ▲ にんじん ▲ しお ▲ じゃがいも ▲ こしょう ▲ チキンパイオン フルーツミックス ▲ みかん(かんづめ) ▲ ぶどう(かんづめ) ▲ おとうとう(かんづめ) <p>ねんせい きゅうしゆく 1年生の給食が はじまります</p>	18 ●ぎゅうにゅう うずまきパン とりにくのバーベキューソース ● とりにく ▲ にんにく ▲ サラダあぶら ▲ しょうゆ ▲ しお ▲ りょうりしゆ ▲ こしょう ▲ りんごピューレ ▲ あおねぎ ▲ さとう ▲ つちしょうが ▲ かたくりこ コーンスープ ▲ クリームコーン ▲ パセリ ● ベーコン ▲ とりがら ▲ にんじん ▲ セロリ ▲ たまねぎ ▲ ローリエ ▲ じゃがいも ▲ しお ▲ こしょう	19 ●ぎゅうにゅう コッパン コロケ ● コロケ ▲ あぶら ミネストローネ ● ぎゅうにく ▲ 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) ▲ こしょう ▲ こめこマカロニ
23 ●ぎゅうにゅう ツナピラフ ■ こめ ▲ チキンパイオン ● まぐろあぶらづけ ▲ りょうりしゆ ▲ にんじん ▲ しお ▲ さんどまめ ▲ こしょう ベーコンとキャベツのソテー ● ベーコン ▲ しお ▲ キャベツ ▲ こしょう ▲ サラダあぶら ● こんぶパウダー ▲ こまつな コンソメスープ ● 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 ▲ パセリ ▲ しお ▲ こしょう	24 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ やさいふりかけ さけのしおやき ● しおトラウトサーモン みそしる ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ▲ けずりぶし ▲ キャベツ ▲ だしこんぶ ▲ ふともやし ● あかみそ ▲ えのきたけ ▲ しろみそ 	25 ●ぎゅうにゅう コッパン チキンハンバーグ ● チキンハンバーグ ▲ のうこうソース やさいのようふうに ● フラワフルソース ▲ 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 	26 ●ぎゅうにゅう こめこパン グラタンふう ● とりにく ▲ チキンパイオン ▲ サラダあぶら ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ パター ▲ 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 アスパラガスのサラダ ▲ アスパラガス ▲ しお ▲ キャベツ ▲ ドレッシング ▲ (たまねぎ)
27 ●ぎゅうにゅう ピピンバ ■ 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 わかめスープ ● 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			

■…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。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物の
おわんは手に持って食べる

食べているときは
立ち歩かない

友達がいやがるような
話をしない

口に食べ物が入って
いるときは話をしない

