














れいわ ねんど がつきゅうしよく ひょう
令和4年度4月給食こんだて表

こんげつ もくひょう す きら た
【今月の目標】 好き嫌いをしないで食べましょう

こんだて つか
それぞれの献立に使われている
ざいりょう
材料がわかるようになっています。

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる 	きいろのなかま エネルギーの もとなる 	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる 
7	もく しぎょうしき 始業式			
8	きん カレーライス マカロニサラダ ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 じゃが芋 油 カレールウ はちみつ	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト
		鶏肉	マカロニ 卵なしマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり
		小 654kcal 中・高 776kcal		
11	げつ ごはん とりにくのてりやき はるやさいのいためもの みそけんちんじる ぎゅうにゅう	鶏肉	ご飯	
		ベーコン	砂糖 油	
		厚揚げ みそ	油	キャベツ アスパラガス 人参 とうもろこし
		牛乳		大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 
		小 618kcal 中・高 713kcal		
12	か ごはん いわしのうめに にびたし はるキャベツのみそしる ぎゅうにゅう 	いわし 	ご飯	
		油揚げ	砂糖	しそ 梅
		鶏肉 みそ		小松菜 ほうれん草 えのきたけ 人参
		牛乳		キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ
		小 566kcal 中・高 674kcal		
13	すい ちゅうかはん にらたまスープ がまごおりみかんゼリー ぎゅうにゅう	豚肉 いか	ご飯 片栗粉 ごま油	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜
		卵	片栗粉	玉ねぎ きくらげ にら ねぎ
			砂糖	みかん
		牛乳		
		小 588kcal 中・高 686kcal		
14	もく ごはん わふうおろしハンバーグ ブロッコリーのごまあえ あおさとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉 鶏肉	ご飯	
			パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 大根 
			ごま 砂糖	ブロッコリー 人参
		豆腐 あおさ みそ		玉ねぎ 人参 えのき ねぎ
		牛乳		
小 602kcal 中・高 701kcal				
15	きん スライスパン りんごジャム ミートペンネ はくさいとツナのいためもの ぎゅうにゅう 		パン 砂糖	りんご
		豚肉	マカロニ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマト
		ツナ	砂糖	白菜 人参 とうもろこし
		牛乳		
		小 609kcal 中・高 736kcal		
18	げつ ごはん さばのはちようみそに ゆかりあえ わかたけじる ぎゅうにゅう	さば みそ 	ご飯	
			砂糖	
		豆腐 鶏肉 わかめ		キャベツ 人参 ほうれん草 しそ 
		牛乳		たけのこ しいたけ ねぎ
		小 578kcal 中・高 683kcal		
19	か ごはん からあげ きりぼしだいこんのツナあえ とんじる ぎゅうにゅう 	鶏肉	ご飯	
			小麦粉 油 片栗粉 砂糖	
		ツナ	砂糖	切干大根 ほうれん草 人参 きゅうり
		豚肉 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ
		牛乳		
小 636kcal 中・高 781kcal				



ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる
20	すい ごはん ごぼういりつくね エリンギのソテー にくじゃが ぎゅうにゅう	鶏肉 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ごぼう 生姜 エリンギ キャベツ 赤ピーマン とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく 人参
21	もく ぎゅうすきやきどん けんちんじる いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	牛肉 かまぼこ 油揚げ 脱脂粉乳 牛乳	ご飯 砂糖 里芋 砂糖	しめじ 白菜 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ いちご
22	きん ごもくうどん コロケ はるキャベツのひじきあえ ぎゅうにゅう	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 牛肉 ひじき 牛乳	うどん じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん パセリ 人参 キャベツ きゅうり
25	げつ ごはん ミートボールのすぶた ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 牛乳	ご飯 パン粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ しめじ チンゲン菜 えのきたけ 玉ねぎ 人参
26	か ごはん みかわあかどりのみそカツ キャベツソテー かきたまじる ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	ご飯 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 油 片栗粉	キャベツ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ 玉ねぎ
27	すい ごはん レバーいりしるごまつくね ブロッコリーのこんぶあえ こうやどうふのもの ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏レバー 塩昆布 高野豆腐 鶏肉 はんぺん 牛乳	ご飯 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 人参 しいたけ 玉ねぎ
28	もく ごはん かれいフライ ウスターソース きんぴらごぼう やさいたっぷりみそしる ぎゅうにゅう	かれい 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ご飯 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく ほうれん草 ねぎ しめじ 人参 大根
1か月平均(1食あたり)		小 中・高	607kcal 720kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。

【学校行事】

- 6日(水) 入学式
- 7日(木) 始業式
- 28日(木) 高等部2年 遠足

欠食についてのお願い

事前に欠席することがわかっていて給食の欠食が必要な場合は、欠食日の前週の火曜日までに必ず学級担任へご連絡ください。欠食届なしで休んだ場合や連絡が前週の火曜日を過ぎてしまうと、欠食ができないため、給食費を徴収することになります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

4月8日(金)より給食が始まります。学校給食は栄養バランスの取れた食事によって健康の保持増進を旨とするだけでなく、給食時間を通してマナーを守りながら楽しく食事ができることを目標としています。

