



* 4月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
								5日	
<p>1人あたりの学校給食基準量は・・・</p> <p>中学校では、エネルギー：830kcal</p> <p>・たんぱく質： 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%</p> <p>・脂質： 学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%</p>				<p>・今月予定している地場産物は・・・</p> <p>「米、だいこん、きゅうり、ねぎ、さつまいも、しいたけ」</p>					
									

8日		9日		10日		11日		12日	
カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ おさかなソーセージ	エネルギー 995kcal P: 35.0g F: 26.8g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 コロツケ ひじきの煮もの 豚汁	エネルギー 795kcal P: 24.9g F: 23.6g 食塩: 1.8g	食パン 牛乳 クリームシチュー キャベツとツナのソテー いちごジャム 飲むヨーグルト	エネルギー 672kcal P: 30.7g F: 19.6g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 親子煮 こんにやく金平 プチクレープ	エネルギー 787kcal P: 30.2g F: 22.2g 食塩: 2.1g	散らしずし 牛乳 若鶏の立田揚げ 沢煮わん	エネルギー 835kcal P: 34.4g F: 28.9g 食塩: 3.0g
ごはん 白麦 じゃがいも カレールー 油	ごはん さつまいも こんにやく さとう 油	食パン じゃがいも 米粉 大豆バター 油	ごはん くるま麩 じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま油 ごま クレープ	ぶた肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 おさかなソーセージ	ぶた肉 大豆 油揚げ 焼豆腐 ひじき 牛乳	とり肉 ツナ缶 牛乳 飲むヨーグルト	たまご とり肉 さつま揚げ 牛乳	油揚げ 錦糸卵 とり肉 ぶた肉 牛乳	
にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン	にんじん ほうれん草 ビーマン 玉ねぎ しいたけ ごぼう	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ
15日		16日		17日		18日		19日	
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 みそ汁	エネルギー 808kcal P: 31.0g F: 26.0g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ	エネルギー 801kcal P: 29.4g F: 24.0g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げのみそ炒め すまし汁 ふりかけ	エネルギー 671kcal P: 27.5g F: 18.6g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 肉じゃが チーズ納豆 フルーツ	エネルギー 839kcal P: 36.1g F: 23.0g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ 若たけ汁	エネルギー 754kcal P: 28.1g F: 20.1g 食塩: 2.6g
ごはん さとう でん粉 じゃがいも 油	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 油	ごはん さとう はな麩 油	ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま	さば切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	ぶた肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	ぶた肉 厚揚げ はんぺん 牛乳	ぶた肉 ひきわり納豆 チーズ 牛乳	ちくわ 油揚げ いか 青のり わかめ 牛乳	ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま
にんじん いんげん こまつな 切干大根 しいたけ	にんじん ビーマン しょうが 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	にんじん ビーマン ほうれん草 しょうが キャベツ たけのこ しめじ	にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ オレンジ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ
22日		23日		24日		25日		26日	
ごはん 牛乳 オムレツ うの花炒り煮 みそ汁	エネルギー 704kcal P: 25.5g F: 21.3g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 魚フライ かみかみサラダ みそ汁	エネルギー 846kcal P: 33.5g F: 28.8g 食塩: 2.5g	牛すきどん 牛乳 卵と青菜のスープ フルーツ	エネルギー 731kcal P: 28.6g F: 20.9g 食塩: 2.7g	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ごまじゃこサラダ	エネルギー 700kcal P: 35.6g F: 23.2g 食塩: 3.5g	ごはん 牛乳 チキンとごぼうの揚げからめ ポイルブロッコリー みそけんちん汁	エネルギー 762kcal P: 32.1g F: 21.5g 食塩: 1.4g
ごはん でん粉 さとう 油	ごはん じゃがいも 小麦粉 バン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん 白麦 糸こんにやく さとう かたくり粉	コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま ごま油	ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま	たまご おから 油揚げ 牛乳	さけ切身 油揚げ さきいか わかめ 牛乳	ぎゅう肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ わかめ 牛乳	とり肉 木綿豆腐 牛乳	ごはん かたくり粉 さとう 油 さとう 油
にんじん だいこん菜 ごぼう コーン ねぎ キャベツ もやし	にんじん ごぼう きゅうり コーン えのきだけ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう ねぎ きくらげ パナナ	にんじん ビーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ

こんだて名		30日	
エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	エネルギー 818kcal P: 32.7g F: 25.3g 食塩: 3.0g	
熱や力の元になる食品	ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま		
体をつくる食品	ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 錦糸卵 牛乳		
体の調子を整える食品	にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく たら ねぎ きゅうり		

給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

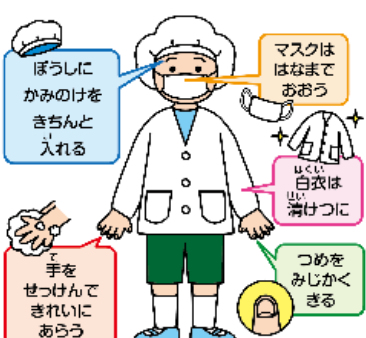
ぼうしに
かみのけを
きちんと
入れる

マスクは
はなまで
おおう

つめを
みじかく
きる

手を
せっけんで
きれいに
あらう

白衣は
洗い
つけつに



☆**こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。**