



が つ こん だて よ てい ひょう

4月 献立 予定表

令和5年度
CS志免中央小学校

めあて 「協力して準備をし、正しいマナーで食べよう」

にち	曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しほう g
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる			
12	すい水	【あさごはんこんだて】 むぎごはん じゃがいものみそしる さけのしおやき きりぼしだいこんのために みかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	636	24.4	16.8
13	もく木	 にゅうがくしき						
14	きん金	【てづくりこんだて】 こめこパン キャベツのスープ マカロニグラタン ブロッコリー りんごのヨーグルトあえ	パン あぶら マカロニ じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご ナタデココ	687	30.1	24.4
17	げつ月	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに きゅうりのすのもの もずくのり	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ のり もずく	にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ きぬさや きゅうり もやし	580	21.4	15.6
18	か火	【ちゅうごくのりょうり】 むぎごはん マーボー豆腐 パンサンスウ ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ミニトマト	608	21.9	16.5
19	水	【セルフこんだて】 セルフおにぎり ぶたじる ごもくひじき あじのフリッター	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき だいず あぶらあげ あじ	うめほし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ こんにやく いんげん	682	25.3	25.0
20	もく木	★1ねんせい きゅうしよくかいし★ カレーライス フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	606	21.0	17.6
21	きん金	キャロットパン ナポリタン ブロッコリーのサラダ いちご	パン スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン いちご	601	20.8	23.6
24	げつ月	ゆかりごはん わかめうどん ごぼうサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ かんめん エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら わかめ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう	608	19.4	18.4
25	か火	むぎごはん にくじゃが さんまのみぞれに ブロッコリーのごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さんま	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん だいこん ブロッコリー	614	22.4	16.9
26	水	むぎごはん たまねぎのみそしる ささみのレモンに キャベツのこんぶあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ささみ こんぶ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	608	24.4	15.5
27	もく木	【きせつのこんだて】 ピースごはん けんちんじる にこみハンバーグ たけのこのきんぴら	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく	グリーンピース しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ たまねぎ たけのこ いんげん	622	25.2	22.5
28	きん金	コッペパン ラビオリスープ てりやきチキン コールスロー	パン ラビオリ さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく キャベツ コーン	647	27.8	27.9

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

平均栄養量	625	23.7	20.1
基準栄養量	650	エネルギー	エネルギー



今年度も、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに
努めます。よろしくお祈いします。



春休みの間、「早ね、早起き、朝ごはん」を心掛けて、元気に過ごすことができましたか？
 今年度も給食時間のルールを守り、好き嫌いをせずバランスよく食べて、元気な一年にしましょう。
 下の「目指せ！給食マスター」で給食時間の過ごし方を確認しましょう。
 新しい学年で、どんな給食時間にしたいか、給食でがんばりたいことなどを考えてみましょう。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

とうばん いがい じゅんぴ へん

当番以外の準備編

<p>机の上はきれいに片付けましょう</p>	<p>換気をして空気を入れ替えましょう</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう</p>	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう</p>
------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------

きゅうしょく た かた へん

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>
--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

あとかた づ へん

後片付け編

<p>食べ終わったら、席で静かに待ちましょう</p>	<p>食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう</p>	<p>食器類は種類ごとにきちんと重ねてかごに戻しましょう</p>	<p>協力して後片付けをしましょう</p>
----------------------------	----------------------------	----------------------------------	-----------------------