



が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

4月 献立 予定表

令和6年度
CS志免中央小学校

め あ て 「^{きょうりやく}協力して^{じゅんび}準備をし、^{ただ}正しい^たマナーで^た食べよう 」

にち	よび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネル ギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう 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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
10	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いために いよかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ さけ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	634	24.3	16.9
11	もく 木	 に ゆ う が く し き  						
12	きん 金	【あさごはんこんだて】 しょくパン やさいスープ ウインナー ブロッコリー いちごのヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	602	24.9	24.4
15	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 あさりのつくだに	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あさり	にんじん れんこん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく きぬさや きゅうり しょうが	591	24.0	15.7
16	か 火	ソースかつどん けんちんじる ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ	キャベツ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく れんこん	622	22.2	16.9
17	すい 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 ひじき だいず あぶらあげ あじ	うめぼし にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい たまねぎ こんにゃく いんげん	660	23.6	23.5
18	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 しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	586	19.3	16.7
19	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pagetee 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
22	げつ 月	ゆかりごはん わかめうどん ごぼうサラダ ぶどうゼリー	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 あぶらあげ 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	662	20.6	21.0
23	か 火	むぎごはん さわにわん にこみハンバーグ さんしょくソテー	こめ むぎ マロニー さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ たまねぎ ほうれんそう	622	25.1	18.5
24	すい 水	むぎごはん たまねぎのみそしる ささみのレモンに アスパラのサラダ	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 とりにく ハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ アスパラ コーン	633	25.8	17.4
25	もく 木	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 こんにゃく いんげん だいこん ブロッコリー	640	24.0	18.7
26	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	644	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。

へいきんはいよりょう
平均栄養量

きじゆんえいよりょう
基準栄養量

625 23.5 20.1

650 エネルギーの
1.3~2.0% エネルギーの
2.5~3.0%



入学・進級おめでとう



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？
今年度も正しい食事のマナーで、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。
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。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

給食のきまりを守って、気持ちよく給食をスタートしましょう。

1年生の給食は、18日から始まります。

1年生初めての給食は、中央小学校の人気メニュー『カレーライス』です。

