



# れいわ4ねん4がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			エ ネ ル キ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し じ つ g	
			あ か ち・にく・ほねになる	き いろ ねつやちからになる	み ど り からだのしょうしをととのえる				
7 もく			☆ にゅうがくしき・しぎょうしき ☆						
8 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	スパゲティナポリタン コンソメスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら さとう ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん とうもろこし パセリ みかん パイン もも	630 780	21.0 25.3	20.9 24.8
11 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく そくせきづけ いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	601 733	30.1 36.5	20.1 23.6
12 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに ごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ	ごはん さとう ごま かたくりこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みつば	599 745	29.1 36.5	21.1 26.0
13 すい	パーカーハウス	ぎゅう にゅう	コロケ コーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	586 764	18.5 23.0	26.5 32.7
14 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバのぐ (にくみそ) ビビンバのぐ (ナムル) わかめスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぜんまい たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ	615 724	21.1 24.3	23.0 25.8
15 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	にこみうどん <small>小学一年生給食開始</small> にくだんご <small>小2中3</small> コーンとツナのサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	パン うどん あぶら さとう ゼリー	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	611 742	25.0 30.5	21.5 25.6
18 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ゼリー はるさめ ごまあぶら	ねぎ いら にんにく しょうが にんじん もやし	600 722	23.4 27.9	17.1 19.8
19 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまあえ けんちんじる パナナ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく パナナ	601 752	30.6 36.5	18.6 21.0
20 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ ひじきサラダ まめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ひよこまめ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	598 731	23.3 28.7	28.5 32.6
21 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あげギョウザ <small>小2中3</small> かふうサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ごはん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら さとう わんたんのかわ	にんじん きゅうり もやし とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	566 748	22.3 24.2	22.9 24.8
22 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ほたてとマカロニのクリームに アスパラサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて なまクリーム	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら さとう ゼリー	にんじん たまねぎ えだまめ エリンギ マッシュルーム アスパラ もやし	625 750	27.7 28.4	21.6 28.8
25 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ じょうしゅうきんぴら なめこのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ なめこ ねぎ だいこん	625 775	27.7 34.4	21.6 25.8
26 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに こんぶあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると こんぶ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ みつば キャベツ きゅうり オレンジ	594 718	25.5 30.7	21.3 25.3
27 すい	くろコッペパン	ぎゅう にゅう	かぼちゃグラタン チーズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト いんげん	603 804	18.2 23.0	29.4 37.5
28 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー フレンチサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ごはん じゃがいも ルウ あぶら さとう クレープ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	674 803	21.2 25.0	24.0 27.1
29 きん			☆ しょうわのひ ☆						

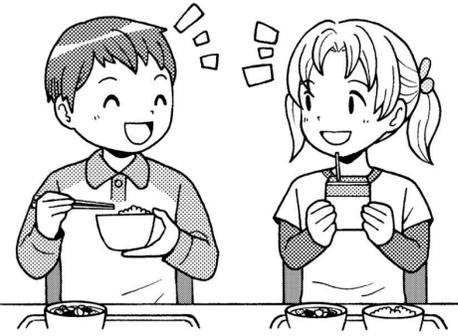
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、4月15日(金)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

## 学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのももちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



## 新しい生活様式で

### マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する

