

4 月こんだて予定表

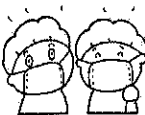
富来田小学校給食室(富来田小学校)

日		こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う				栄 養 素 量							
曜 日		しゅしよく のみもの		おかず		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
8	火	始業式 入学式													
9	水														
10	木	ごはん 牛乳	ホイコーロー にくだんこのスープ	米 さとう はるさめ	油 でんぷん	牛乳 とり肉 ぶた肉	みそ 豆腐 みそ	長ねぎ にんじん キャベツ しょうが	にんにく たまねぎ こまつな	587	25.0	18.0	2.1		
11	金	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ みそしる がどうせりー	米 油	でんぷん	牛乳 わかめ 油揚げ	とり肉 豆腐 みそ	しょうが たけのこ にんじん	にんにく 長ねぎ	613	31.5	19.3	2.0		
14	月	ごはん 牛乳	ねぎしおぶたどんのぐ かんこくふうたまごスープ	米 ごま 油	ごま油 でんぷん	牛乳 とり肉 卵	ぶた肉 豆腐	もやし にんにく・しょうが たまねぎ とうもろこし	長ねぎ にんじん こまつな 干しいたけ	586	28.6	19.9	1.9		
15	火	しよくパン いちごジャム 牛乳	かぼちゃチーズフライ コーンシチュー	パン バター パン粉	じゃがいも 油	牛乳 チーズ	とり肉	たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	にんじん えだまめ	597	21.4	22.3	2.0		
16	水	ごはん 牛乳	ポークカレー いんげんとベーコンのソテー さくらせりー	米 油	じゃがいも	牛乳 ベーコン	ぶた肉	にんじん しょうが さやいんげん えだまめ	たまねぎ にんにく とうもろこし	595	21.2	16.7	1.7		
17	木	ごはん 牛乳	とりにくのこうみソースがけ はるさめスープ チーズ	米 さとう 油	ごま油 はるさめ	牛乳 ぶた肉 チーズ	とり肉 豆腐	長ねぎ たけのこ とうもろこし 干しいたけ	にんじん たまねぎ こまつな	585	33.1	16.5	2.0		
18	金	ごはん 牛乳	さばのみそに しおにくじゃが	米 じゃがいも	さとう 油	牛乳 みそ	さば ぶた肉	しょうが にんじん	たまねぎ えだまめ	631	23.6	22.4	1.8		
21	月	ごはん 牛乳	チンジャオロースー ちゅうがコーンスープ	米 油 ごま油	さとう でんぷん	牛乳 とり肉	ぶた肉 豆腐	にんにく 青ピーマン たまねぎ とうもろこし	しょうが たけのこ チンゲンサイ	586	26.1	18.1	2.0		
22	火	ごはん 牛乳	いかメンチカツ しおちゃんこじる こくとうピーンズ	米 油	パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ	いか 豆腐	にんじん はくさい しょうが	たまねぎ 長ねぎ	603	24.7	19.6	1.6		
23	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい(2こ)	米 油 ごま油	さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉	豆腐 みそ	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ	しょうが 長ねぎ にら	591	22.3	20.4	1.7		
24	木	コッペパン 牛乳	やきそば ごまとうにゅうなべ	パン ごま ごま油	油 さとう 焼そばめん	牛乳 なると 豆腐 みそ	ぶた肉 とり肉 油揚げ 豆乳	もやし にんじん 長ねぎ	キャベツ えのきたけ	629	28.3	26.4	3.1		
25	金	ごはん 牛乳	ちくわとごぼうのごまだれどん マロニーとにくだんこのスープ	米 油 ごま	米粉 さとう マロニー	牛乳 竹輪	とり肉	ごぼう にんじん もやし	しょうが チンゲンサイ	631	22.7	20.3	2.0		
28	月	むぎごはん わかめふりかけ 牛乳	あじフライ そぼろじる	米 パン粉	麦 油	牛乳 あじ だいず	わかめ とり肉	にんじん ごぼう 長ねぎ	だいこん こまつな	592	28.9	16.3	2.0		
29	火	昭和の日													
30	水	むぎごはん 牛乳	とりにくのマスタードやき ポトフ ヨーグルト	米 さとう 油	麦 じゃがいも	牛乳 ぶた肉	とり肉 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	599	33.7	13.7	2.2		

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 *主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

4月の給食費の引き落としはありません。
 今年度、最初の振替日は6月2日です。

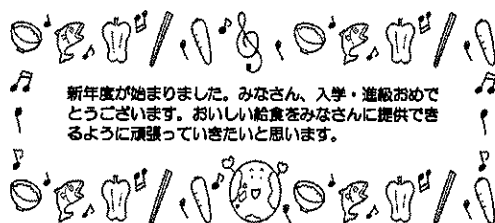
給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食の前に

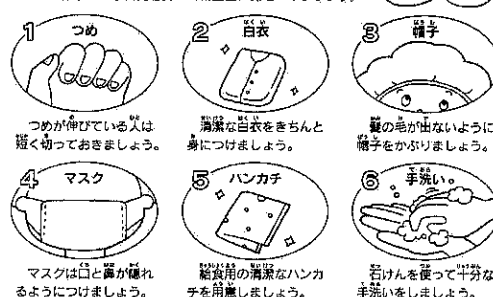


給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。



給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合
 ※基準値は、小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。