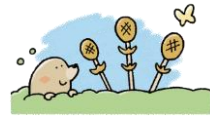




よていこんだてひょう



東金市立日吉台小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になるもの | 体の調子をよくするもの | 働く力になるもの | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | |
|------------------------|----|--|----|--------------------------------------|---|---|-----------------|----------|--------------|--------------|---------|
| | | | | | | | kcal | g | g | g | |
| 11 | 木 | わかめごはん アジフライ ほうれんそうののりすええ とりだんごじる さくらゼリー | ○ | 牛乳 あじ ツナ のり とりにく とうふ あぶらあげ | ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ | こめ むぎ あぶら ごま さとう さくらゼリー | 720 | 33.0 | 25.6 | 2.7 | |
| 12 | 金 | チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト | ○ | 牛乳 とりにく チーズ ヨーグルト | にんじん たまねぎ キャベツ コーン | こめ むぎ じゃがいも | 705 | 25.4 | 20.7 | 2.0 | |
| 15 | 月 | むぎごはん とんじる しろみさかなのようふうやき きりぼしだいこんのもの いちごゼリー | ○ | 牛乳 メルルーサ いんげんまめ とうふ あぶらあげ ぶたにく | たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ | こめ むぎ エッグケア さとう こんにゃく あぶら いちごゼリー | 691 | 33.3 | 23.6 | 2.4 | |
| 16 | 火 | しおやさいラーメン しゅうまい だいこんサラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく なると かに ツナ | たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり | めん あぶら ごま | 740 | 32.5 | 22.3 | 3.9 | |
| 17 | 水 | むぎごはん くきわかめカツ こうやどうふのふくめに さわにわん プリン | ○ | 牛乳 こうやどうふ とりにく ぶたにく とうふ | にんじん しいたけ えだまめ たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん きぬさや | こめ あぶら さとう プリン むぎ | 723 | 28.4 | 24.5 | 1.9 | |
| 18 | 木 | むぎごはん マーボーどうふ にらまんじゅう ナムル | ○ | 牛乳 とうふ ぶたにく とりにく まめ にらまんじゅう | ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな もやし | こめ むぎ あぶら ごま さとう | 675 | 34.3 | 20.3 | 2.9 | |
| 19 | 金 | ごはん にこみハンバーグ ツナポテトサラダ にらたまスープ | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく ツナ たまご とうふ | きゅうり にんじん コーン たまねぎ にら | こめ さとう じゃがいも エッグケア | 680 | 26.9 | 24.9 | 2.4 | |
| 22 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | ごしきごはん いかのてんぷら なっとうあえ たぬきじる パナナ | ○ | 牛乳 いか なっとう かつおぶし さつまあげ | キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん こまつな ねぎ | こめ むぎ あぶら ごま こんにゃく | 706 | 27.8 | 21.2 | 2.2 | |
| 24 | 水 | ココアトースト ミートボール スパゲッティサラダ やさいスープ | ○ | 牛乳 とりにく ツナ ベーコン | にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ | パン バター さとう マカロニ エッグケア | 674 | 21.4 | 30.4 | 2.5 | |
| 25 | 木 | ごはん さばのオレンジソース キャベツのアーモンドあえ にくじゃが | ○ | 牛乳 さば ハム ぶたにく | キャベツ にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース | こめ さとう アーモンド じゃがいも しらたき | 662 | 29.4 | 19.8 | 2.4 | |
| 26 | 金 | ハヤシライス ハートオムレツ ブロッコリーサラダ ひとくちいちごプリン | ○ | 牛乳 ぶたにく たまご かに ツナ | たまねぎ にんじん グリーンピース ぶなしめじ ブロッコリー コーン | こめ むぎ あぶら じゃがいも いちごプリン | 675 | 27.4 | 23.4 | 2.3 | |
| 30 | 火 | セルフコロッケパン コーンサラダ フォーガー | ○ | 牛乳 ツナ とりにく | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんじん こまつな もやし | パン あぶら クイッティオ さとう | 558 | 22.1 | 17.8 | 2.9 | |
| ※ 都合により献立を変更する場合があります。 | | | | | | | 今月の平均 | 684kcal | 16% | 30% | 2.5g |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 (8~9歳) | 650 kcal | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2.0g 未満 |

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めていきますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



今月の給食の目標は、～上手に準備や片づけをしよう～です。

1年生は、4月12日金曜日から、給食が始まります。まずは、給食の配膳や片づけの方法を覚えましょう。

2～6年生は、新しい学年・クラスみんなで協力をして、配膳を上手に手際よくしましょう。

以下に、給食の準備・片づけのポイントを紹介します。

安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

