



4月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
9 水	ハヤシライス 牛乳 いかナゲット おかかサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 ぶたにく いか かつおぶし スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ マッシュルーム しめじ にんにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	709	20.7	22.2	2.2
10 木	ピザドッグ 牛乳 ブロッコリーサラダ ABC スープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	631	26.8	23.5	3.1
11 金	ごもくごはん 牛乳 たまごやき のりあえ きのこのみそしる	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ さつまあげ とうふ のり みそ	にんじん こまつな もやし だいこん しいたけ えのき なめこ ながねぎ	ごはん さとう ごま	620	25.8	23.3	2.5
14 月	ごはん 牛乳 チキンなんばん きんぴらサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 とりにく ハム とうふ たまご	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えのき チンゲンサイ	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ マヨネーズ さとう ごま	650	24.9	20.5	1.8
15 火	☆入学・進級お祝いこんだて☆今日から1年生も給食が始まります。すききらいになくなんでも食べて毎日元気にすごしましょう							
	カレーライス 牛乳 シーザーサラダ チョコムース	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら クルトン	711	22.3	21.7	2.0
16 水	セサミトースト 牛乳 ミートボール ひじきサラダ はるやさいのポトフ	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー ツナ ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー スナッペンとう かぶ	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら	652	21.6	26.5	2.4
17 木	ごはん 牛乳 オレンジ さかなのあまみそやき はるさめサラダ にくじゃが	牛乳 シルバー ハム ぶたにく みそ	にんじん きゅうり きくらげ もやし たまねぎ しいたけ いんげん オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ	666	26.9	16.1	1.8
18 金	ひじきチャーハン 牛乳 はるまき こまつなのナムル カルピスポンチ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ひじき カルピス	にんじん こまつな もやし にんにく パイン みかん りんご	ごはん ごま あぶら さとう	649	18.2	19.2	1.5
21 月	ごはん あじつきのり 牛乳 とりのからあげ にらツナあえ かきたまじる	牛乳 とりにく ツナ とうふ たまご かまぼこ のり	にんじん もやし ながねぎ えのき ほうれんそう にら にんにく しょうが	ごはん かたくりこ あぶら	645	30.4	19.4	2.1
22 火	やさいたっぷりしょうゆラーメン やきぎょうざ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳 ぶたにく なんと ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり ながねぎ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも マヨネーズ	627	26.5	19.8	3.1
23 水	ごはん 牛乳 ほきタルタルフライ にんじんナポリタン みそけんちんじる	牛乳 ほき ぶたにく とりにく とうふ みそ チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ バター	649	25.4	20.8	2.0
24 木	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソースがけ ごまあえ ミルファンティ	牛乳 ぶたにく とりにく ちくわ ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム もやし しめじ パセリ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま パンこ	627	22.3	19.8	1.9
25 金	たけのこごはん 牛乳 いかのあまからあげ おかかあえ すましじる さくらゼリー	牛乳 とりにく いか あぶらあげ かつおぶし とうふ	にんじん ブロッコリー えのき しょうが ながねぎ ほうれんそう	ごはん かたくりこ さとう あぶら	632	30.8	16.8	2.7
28 月	ごはん 牛乳 あかうおのにつけ やきにくサラダ とりだんごじる パナナ	牛乳 あかうお ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ながねぎ こまつな パナナ	ごはん さとう あぶら ごま	642	28.3	17.3	2.5
30 水	ぶたにくどん 牛乳 ちくわのいそべあげ のりすあえ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こまつな もやし しょうが	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	680	23.5	18.2	2.0
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。				今月の平均	652	15.3%	28.0%	2.2
				学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13～ 20% 20～ 30%		2.0 未 満



給食の準備、しっかりできてる？



かたづけ



手洗い



当番の服そう

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。当番が
終わると家庭に持ち帰りますので、お手数ですが、各御家庭で洗濯
していただき、次の登校日に忘れずに持たせてください。その際、
ほつれやゴムののびなどにお気づきになりましたら、つくろって
いただけると幸いです。

また、マスクの用意もお願いします。

