



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 木	ハヤシライス 牛乳 いかナゲット おかかサラダ おいおいちごゼリー	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 金	ピザドッグ 牛乳 ブロッコリーサラダ ABC スープ	牛乳 ウィンナー 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
13 月	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 火	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 水	☆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 木	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 ウィンナー 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 金	ごはん 牛乳 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
20 月	ひじきチャーハン 牛乳 はるまき こまつなのナムル フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ひじき	にんじん こまつな もやし にんにく もも りんご なし チェリー	ごはん ごま あぶら さとう	649	18.2	19.2	1.5
21 火	ごはん 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	2.0
22 水	やさいたっぷりみそラーメン 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 木	ごはん 牛乳 サーモンフライ にんじんナポリタン みそけんちんじる	牛乳 さけ 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	640	25.4	18.5	1.8
24 金	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
27 月	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 火	ごはん 牛乳 さばのみそに やきにくサラダ とりだんごじる パナナ	牛乳 さば 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	653	28.3	20.1	2.1
30 木	サフランライス 牛乳 ドライカレー ブロッコリーサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ごはん あぶら	680	23.5	18.2	1.5
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、マスクを忘れるお子さんも多いようです。

