



日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			おもにこんなことを学びます	栄養価	
				熱ゆ力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11	木	カレーライス 海藻入り大根サラダ かんきつ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、白ごま、 さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳、 ピザチーズ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 だいこん、つぶコーン、かんきつ	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	502	16.4
12	金	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、 油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、トマト ピューレ、パイン、おうとう、 みかん	牛乳の 取り扱い方	462	19.7
15	月	ごはん 魚のしょうが風味焼き さわにわん	○	こめ、さとう、油	牛乳、油あげ、さかな、 ぶた肉、なまわかめ	生たけのこ、とうがらし、 にんじん、しょうが、長ねぎ、 ごぼう、だいこん、青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	470	21.4
16	火	練りごまトースト マカロニスープ かんきつ	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白ごま、 グラニューとう、 じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かんきつ	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	448	16.7
17	水	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、 ごま油、白すりごま、バター、 はくりきこ	牛乳、ぶた肉、 さつまあげ、 なまわかめ、たまご、 ブレンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、もやし、レモン	めん類の 盛り付け方と 食べ方	447	19.6
18	木	ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリバリサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	よくかんで、 こぼさないように 食べる	460	17.0
19	金	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、油、でんぶん	牛乳、花かつお、 とりひき肉、たまご、 なまわかめ、白みそ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(葉)	食器はていねいに 取り扱う	452	20.3
22	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 和風サラダ かんきつ	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、油	牛乳、とり肉、 こうやどうふ、たまご、 なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、青な、つぶコーン、 かんきつ	くだもの 食べ方	511	20.8
23	火	グリーンピースごはん ししゃものカレー揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、 でんぶん、あげ油、 じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、 ししゃも、とうふ、 白みそ、赤みそ	グリーンピース、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 青な	おはしの 正しい使い方	447	19.4
24	水	【あまつっこ給食】 ガーリックライス Tandリーチキン 野菜スープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、ベーコン、 鶏もも肉、 ブレンヨーグルト、 ぶた肉	にんにく、しょうが、 トマトピューレ、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 青な、つぶコーン	決められた時間に 食べおわる	461	19.8
25	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズポテト りんご	○	むしちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいず、 あおさこ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 キャベツ、長ねぎ、くだもの	しせいを良くして 食べる	475	22.6
26	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ベーコン、 ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、かぶ(葉)、しめじ、 くだもの	好き嫌いをしないで 残さず食べる	459	19.1
23	火	【入学・進級お祝い献立】 菜飯 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁 お祝いゼリー	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、白みそ、 とうふ、なまわかめ、 いわいなんと	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、青な	魚の食べ方	456	21.2

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-モド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう



出典：「いらすとや」
「出町書房」

保護者のみなさま

ご入学おめでとうございます。本年度、1年生の給食は4月11日(木)から始まります。給食では様々な食材を使用しております。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいたきますようご協力をお願いします。手の洗い方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。

- 給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことにご協力をお願いします。
- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。
 - ・手洗い、身の回りの整頓が自分のできるようにする。
 - ・好き嫌いをなく、何でも食べられるようにする。
 - ・食事時間が20分くらいなので、時間内で食べられるようにする。
 - ・食事のマナーを守って、楽しく食べられるようにする。