

令和4年



# 4月の給食だより



高浜市立翼小学校

献立名 <small>こんだてめい</small>		赤色の食品 <small>あかいしよくひん</small>	黄色の食品 <small>きいろしよくひん</small>	緑色の食品 <small>みどりいろしよくひん</small>	I初キー (kcal)
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
<b>2年生から6年生のみなさん 給食がはじまります</b>					
13 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ トマト エリンギ ねぎ にんにく しょうが	660
	えびしゅうまい(2こ)	えび たら	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ	
	さんしょくナムル		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	
14 木	きなこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ	こがたロールパン あぶら さとう		648
	チキンとやさいのトマトに	とりにく ひよこまめ	オリーブオイル	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト キャベツ たまぎたけ ブロッコリー にんにく	
	しんじゃがいものベーコンソテー	ベーコン	じゃがいも あぶら	とうもろこし パセリ にんにく	
<b>進級のお祝い献立</b>					
15 金	せきはん・ごましお ぎゅうにゅう さくらのすましじる	ぎゅうにゅう さくらがたかまぼこ とうふ とりにく	せきはん ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	601
	わふうハンバーグ	とりにく	パンこ さとう	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん	
	たけのこのはるいろサラダ おいわいゼリー	まぐる かつおぶし とうにゅう	こんにやく ごまドレッシング さとう あぶら	たけのこ キャベツ いちご	
	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	ほうれんそう もやし ぜんまい きりぼしだいこん しいたけ にんにく	
18 月	はるさめスープ	ハム なるとまき	はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ いら きくらげ はくさい	663
	はるまき	ぶたにく	あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのあじわいじる	ぎゅうにゅう とりにくだんご	ごはん	たまねぎ にんじん とうがん れんこん さやいんげん しいたけ	
19 火	いわしのしょうがに ちくわときゅうりのサラダ	いわし ちくわ	さとう でんぷん わふうドレッシング マヨネーズ	しょうが きゅうり もやし とうもろこし	616
	きらずあげ	おから	こむぎこ さとう あぶら		
	<b>毎月19日は 『食育の日』</b>				
<b>1年生のみなさん 給食がはじまります</b>					
20 水	ツイストロールパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ツイストロールパン じゃがいも あぶら	かぶ たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ	756
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく	でんぷん パンこ さとう こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ	
	はるいろフルーツミックス		いちごゼリー よんしょくゼリー	もも パイナップル りんご	
21 木	カレーピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ごはん オリーブオイル さとう	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト にんにく	641
	カラフルまめのコンソメスープ	ウインナー ひよこまめ あかいんげんまめ だいず あおえんどうまめ	じゃがいも アルファベットマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	
	オムレツ	たまご	さとう		

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	I礼拝 (kcal)
		みんなのち・にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう	ごはん		632
	ほしがたコロッケ キャベツのゆかりあえ	ぶたにく とうふ あぶらあげ しるみそ あかみそ	あぶら	たけのこ たまねぎ えのきたけ にんじん さやえんどう	
	のりふりかけ	のり	ごま でんぶん さとう		
	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト えだまめ エリンギ	
25 月	チキンナゲット(2こ) スイートコーンサラダ	とりにく だいず	パンこ こむぎこ あぶら コーンクリームドレッシング	にんにく アスパラガス とうもろこし キャベツ	655
	ごはん ぎゅうにゅう スナックえんどうのしるみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ しるみそ	ごはん	スナックえんどう たまねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ	
	しろごまつくね(2こ)	とりにく	さとう パンこ ごま でんぶん あぶら	たまねぎ	
	うめずドレッシングサラダ いちごのひとくちレアチーズ	まぐろ かつおぶし クリームチーズ	さとう あぶら さとう	もやし きゅうり にんじん いちご	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん い でんぶん	にんじん たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	629
	いかフライのレモンじょうゆ	いか	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	レモンかじゅう	
	しおこんぶのかみかみあえ	しおこんぶ	ごまあぶら	はくさい きりぼしだいこん えだまめ	
	ロールパン ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン かんてん なまクリーム ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも あぶら	エリンギ たまねぎ パセリ とうもろこし	
28 木	てりやきチキン オーロラサラダ	とりにく	さとう サウザンドレッシング マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん パプリカ	637

**おしらせ** ☆13日(水)から給食開始です。1年生は20日(水)から開始です。12回(1年生:7回)

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

### がっこうきょうしょく ～学校給食について～

#### ★内容★

- 主食…ごはん(週4回)、パン(週1回)  
めん(月1回程度)
- 牛乳…毎日1本(200ml)
- おかず…煮物、汁物、揚げ物、炒め物、和え物、果物、デザートなど



#### ★栄養★

学校給食は、1日に必要な栄養量の1/3から1/2を摂れるように献立を考えています。1日3食しっかりと食べ、栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。



#### ★目標★

学校給食には、栄養摂取の他にも、協力して準備や片付けをすること、食事のマナーを身につけ楽しく会食をすること、食への感謝の気持ちを高めることなど、さまざまな目標があります。



#### \*給食費について

1ヶ月4,800円(1食あたり270円)  
年度末は給食費を調整するため、集金額が変わります。

#### \*欠食について

5日以上欠席する場合は欠食の対象になります。中止開始日の3日前までに担任に連絡していただくと欠食の対応ができます。



のこ残さず食べて、新学期を毎日元気に過ごそう

