

とうばんのしごとをただしくおぼえよう



指導事項 ていがくねん ○しごとのしかたをしる ○じぶんのしごとがわかる
 中学年 ○給食時間の流れがわかる ○仕事の分担をする
 高学年 ○責任をもって当番活動ができる ○給食時間の流れを理解する
 ○自分たちで仕事の分担をする ○低学年のお世話をする

○1年生の給食は、13日(火)から開始します。
 ○歓迎遠足の日、給食は中止となります。

日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
7水	こくとうしょくパン ポテトのトマトに とうふサラダ ぎゅうにゅう	ゴマあぶら さとう こくとうしょくパン じゃがいも あぶら	とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにつく チーズ	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト えだまめ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g
8木	むぎごはん きびなごフライ こんぶあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ しろうごま じゃがいも あぶら	こんぶ あぶらあげ こめみそ ぎゅうにゅう きびなごフライ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.1 g
9木	にゅうがくしき				
12月	しろごはん こうやどうふとミートボールのちゅうかに ツナとキャベツのサラダ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう つくね こうやどうふ ツナ うずらたまご	たまねぎ レモンじる コーン キャベツ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
13火	1年生給食開始 ポークカレーライス(むぎごはん) フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん バイン おうとう	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g
14水	ミルクねじりパン わかめうどん ささみときりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう	ミルクねじりパン うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン きりぼしだいこん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g
15木	しろごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ゴマあぶら でんぶん さとう しろうごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにつく あかだしみそ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ にんにく しょうが キャベツ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g
16金	えんそく				
19月	ワンローフパン いちごジャム チキンビーンズ ひじきサラダ ぎゅうにゅう	ワンローフパン いちごジャム あぶら じゃがいも しろうごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにつく チーズ とうにゅう ツナ めひじき	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり グリーンピース	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g
20火	むぎごはん さけのしおやき たけのこのとさに あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	食育の日 高知県郷土料理 こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにつく かつおぶし あつあげ わかめ こめみそ	たけのこ こんにゃく グリンピース たまねぎ ねぎ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
21水	こめパン スパゲティナポリタン わふうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	こめパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく やさいジュース こまつな もやし レモンじる オレンジ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g
22木	しろごはん とりにつくやさいのみそに きわかめのすのもの ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ さとう あぶら しろうごま	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ こめみそ きわかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし グリーンピース しょうが	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
23金	むぎごはん とんかつ キャベツのおかかいため けんちんじる ぎゅうにゅう	子ども読書の日 こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とんかつ かつおぶし とうふ とりにつく	キャベツ もやし だいこん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
26月	しろごはん にくじゃが しらすあえ ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめ じゃがいも	わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし こんにゃく	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.1 g
27火	たけのこごはん やさいとぶたにくのごまみそいため とうふのすましじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろうごま ゴマあぶら	とうふ かまぼこ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ たけのこ ちんげんさい コーン にんにく しょうが	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g
28水	コッペパン ハンバーグのたまねぎソース フレンチサラダ コーンクリームスープ ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.2 g
30金	しろごはん ちくわのいそべあげ ひじきのいりに きのこのみそしる ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり めひじき あぶらあげ とうふ こめみそ	にんじん こんにゃく いんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.8 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。
 ※地場産物(小都市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。4月は20日(火)に高知県の郷土料理「たけのこの土佐煮」を実施します。

4月23日は「子ども読書の日」です！



小都市では毎年4月23日の「子ども読書の日」に合わせて、物語の中の献立(ものがたりレシピ)を給食に取り入れています。
 今年の給食では、絵本「つきよのキャベツくん」(著者:長新太 出版:文研出版)より、「トンカツ」と「キャベツのおかかいため」が登場します。
 キャベツくんとブタヤマさんは、ある日、ブタの形をしたトンカツと出会います。不思議なトンカツにおどろく2人が、その後とった行動とは・・・？ユーモアあふれる物語です♪



ご進級、ご入学
おめでとうございます！

