

令和6年度 4月 こんだてよていひょう

給食目標：「じゃんび」や「あとかたづけ」をじょうずにしよう

弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日 曜 日	献立名	ざいりょう ※ かわるごうがぁります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		こんだて 献立のメッセージ		
9 火	ごはん	こめ				566	25.6	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食スタート *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 こしょう	きょうから新しいクラスでの給食が始まりました。給食では「元気な体を作る食事、季節の食べ物や料理、食文化、食事のマナー」などたくさんのお話をします。楽しい給食の時間になるように全員で協力しましょう。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ こんにゃく きくらげ にんじん コーン	しょうゆ 酒 こしょう			
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのき	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
10 水	ごはん	こめ				562	22.1	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食の準備 *		
	しんしゃがのそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こおりとうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒	きょうから新しいクラスでは、おおよそ15分で準備をすることが大切です。エプロンや帽子を正しく身につけ、手を洗って、協力しながら給食の準備をしましょう。		
	キャベツとわかめのすのもの	さとう	わかめ かにふうみかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり	す 酢 しょうゆ 塩			
11 木	ごはん	こめ				627	24.3	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養のバランス *		
	とりのレモンに	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ 酒 塩	たべものは、はたらきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると栄養のバランスが良くなり、元気な体をつくることができます。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		ほうれんそう もやし きりぼしだいこん にんじん コーン	しょうゆ 酒 塩			
	とうふのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
12 金	入 学 式							
15 月	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	ガラスープ ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース	564	22.2	273
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはん *		
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんじん	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	ごはんは、勉強したり運動したりするためのエネルギーになります。成長に合わせて、必要な量を入れていきます。つき分ける時は、残らないようにつき分けましょう。		
16 火	ごはん	こめ				615	24.5	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さば *		
	さばのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	さばには、血や肉、骨になる栄養がたくさん入っています。そして、血液をサラサラにしてくれます。		
	くきわかめのあえもの	ドレッシング	くきわかめ かにふうみかまぼこ	ほうれんそう もやし	しょうゆ 酒			
じゃがいもとえのきのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節				
17 水	ごはん	こめ				582	18.6	330
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* やさい *		
	とうふしゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	とうふ さかなすりみ とうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	しょうゆ 酒 こしょう	きょうから新しいクラスでは、いろいろな野菜が出ます。苦手な野菜もあるかもしれませんが、おいしく味つけをしています。まず、一口チャレンジしてみましよう。		
	やさしいごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
よしのじる	あぶら ぐずこ	とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう ほうれんそう にんじん	けず だし こんぶ 削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩				
18 木	1 年 生 給 食 開 始							
	ポークカレー	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉	635	22.9	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* カレー *		
	ツナサラダ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	ノンオイルドレッシング 塩	カレーはインド料理の一つです。給食では、いろいろなカレーが登場します。今日は豚肉が入った「ポークカレー」です。		
	いちごゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				
19 金	ごはん	こめ				659	24.7	268
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぎゅうにゅう *		
	とりのしおからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 こしょう	ぎょうには、みなさんの成長に大切な「カルシウム」がたくさん入っています。カルシウムは、骨や歯を強くしてくれます。		
	もやしのいためもの	あぶら	ベーコン	もやし こんにゃく ほうれんそう にんじん コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節			

