



4月25日(月)			4月26日(火)			4月27日(水)			4月28日(木)			
食パン いちごジャム 牛乳 野菜スープ ハンバーグトマトソース			ごはん 牛乳 茎わかめのみそ汁 豚肉の生姜炒め 城陽市の青ねぎを使用!			ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とコーンの変わり和え			ごはん 牛乳 うすくず汁 鯖のごまじょうゆがけ いちごのスティックケーキ 城陽市の青ねぎを使用!			
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄)食パン	1枚		(黄)精白米	75g		(黄)精白米	75g		(黄)精白米	75g		
(黄)いちごジャム(15g)	1こ		(赤)牛乳	1本		(赤)牛乳	1本		(赤)牛乳	1本		
(赤)牛乳	1本		(赤)豆腐	20g		(赤)牛肉スライス	30g		(赤)豆腐	25g		
(赤)シヨルダーベーコン	15g		(赤)(冷)茎わかめ	3g		(黄)じゃが芋	60g		(緑)人参	10g		
(緑)玉ねぎ	35g		(緑)玉ねぎ	25g		(緑)玉ねぎ	60g		(緑)えのきたけ	7g		
(黄)じゃが芋	25g		(緑)人参	10g		(黄)突きこんにやく	30g		(緑)しめじ	7g		
(緑)人参	10g		(緑)青ねぎ	5g		(緑)人参	20g		(赤)かまぼこ	10g		
(緑)みずな	4g		(赤)中辛みそ	6.3g		(緑)(冷)三度豆カット	5g		(緑)青ねぎ	5g		
冷凍ブイヨン(特)	7g		(赤)赤みそ	2g		(黄)三温糖	2.4g		(緑)淡口しょうゆ	5.3g		
淡口しょうゆ	3g		(赤)削り節	2.5g		(黄)濃口しょうゆ	4.3g		塩	0.06g		
塩	0.15g		煮干	0.8g		淡口しょうゆ	1.6g		みりん	0.5g		
こしょう	0.02g		水	110g		酒	0.8g		(黄)でんぷん	1.5g		
水	105g		(赤)豚肉スライス	45g		水	30g		(赤)削り節	2.4g		
(赤)ハンバーグ(60g)	1こ		(緑)しょうが	1g		(緑)こまつな	15g		(黄)だし昆布	0.6g		
(緑)マッシュルーム	3g		(緑)玉ねぎ	45g		(緑)キャベツ	15g		水	110g		
(緑)玉ねぎ	5g		(緑)人参	10g		(緑)人参	7g		(赤)粉付き鯖(40g)	1枚		
(緑)トマト水煮	12g		(濃)濃口しょうゆ	3.6g		(緑)(冷)ホールコーン	10g		(黄)米油(揚げ油)	5g		
(緑)おろしにんにく	0.06g		酒	1.2g		(赤)ちりめんじゃこ	1g		(黄)白いりごま	0.8g		
(黄)オリーブオイル	0.18g		(黄)三温糖	1g		(黄)白すりごま	0.4g		(黄)三温糖	1.5g		
トマトケチャップ	2g					(黄)白いりごま	0.8g		(黄)濃口しょうゆ	1.6g		
(黄)三温糖	0.3g					(黄)淡口しょうゆ	2.4g		みりん	0.8g		
ウスターソース	0.36g					(黄)三温糖	0.85g		酒	0.8g		
赤ワイン	0.48g								(黄)プチドリップ	0.15g		
冷凍ブイヨン(特)	0.42g								水	1.6g		
塩	0.04g								(黄)いちごのスティックケーキ(25g)	1こ		
こしょう	0.01g											
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	647	26.8	23.2	539	26.5	14.8	551	21.1	13.6	654	26.1	22

進級おめでとう

進級おめでとう

スーパー給食当番

わたしはスーパー給食当番のサラちゃん

身支度は完璧

手洗いも完璧

サラちゃん当番は来週だよ



食事マナーは、相手への思いやりの気持ち
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気
になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>

1食あたりの栄養量を示しています。(中学年)

1食あたりの摂取基準
エネルギー：650kcal
たんぱく質：エネルギー全体の13~20%
脂質：エネルギー全体の20%~30%

進級・入学おめでとうございます。
今年度も安心して安全な給食を提供します。
どうぞよろしくお願いいたします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い
お子さんが白衣などを
持ち帰った際に洗濯をお願いします。

今年度のテーマ

「日本味めぐり~日本各地の郷土料理を味わおう~」

郷土料理は、各地域に根付いた産物を上手に活用して、その風土に合った食べものとして作られ、食べられてきました。1年を通して、日本各地の郷土料理が登場します。郷土料理が生まれたその地域の風土や食文化を知るきっかけにしてほしいと思います!

