

4月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第1号
宇部市立吉部小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	家庭で とりたい しょくひん 食品	も 持つて くるもの	
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物				脂質
11 (月)	ごはん	ごもくスープ とりにくのケチャップに	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ グリーンピース	こめ でんぷん	あぶら	596		はし
12 (火)	ごはん	ワンタンスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	こめ ワンタン さとう	こめあぶら	562		はし
13 (水)	パン りんごジャム	はるやさいのポトフ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン ジャム マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	626		はし
☆にゅうがく・しんぎゅう おいおいこんだて にゅうがく・しんぎゅう おめでとうございます。マナーをまもっておいしくたのしくすごしましょう。											
14 (木)	ごはん	チキンカレー やさいソテー おいおいゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールー	671		はし	
15 (金)	しょうごはん	さんさいうどん ぎゅうにくごまれんこん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ さんさい れんこん	こめ さとう うどん ごま こんにやく	あぶら ごま	569		はし
18 (月)	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ パリッシュ	とうふ とりにく ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう ごさかな たいす	にんじん ねぎ	だいこん えだまめ しいたけ たけのこ	こめ さとう ごま あぶら	608		はし	
19 (火)	ごはん	ぶたにくとあつあげのもの にんじんとツナの カレーソテー	ぶたにく なまあげ まぐるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	577		はし
20 (水)	しょう こくとうパン	はるキャベツのスパゲティ れんこんとちくわの マヨいため	ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく れんこん	こくとうパン スパゲティ マヨネーズ あぶら	639		はし	
21 (木)	ごはん	みそしる ぶたキムチ	とうふ あぶらあげ ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ じゃがいも	あぶら	572		はし
22 (金)	とりごもくごはん	とうふじる コロッケ	あぶらあげ とりにく とうふ	みそ ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	にんじん ねぎ	こほう たまねぎ しめじ えのきたけ えだまめ	こめ コロッケ	あぶら	579		はし
25 (月)	ごはん	さわにわん しろみざかなフライ きりほしだいこんの ごますいため	ぶたにく しろみざかな フライ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごほう しいたけ きりほしだいこん	こめ ごま	あぶら	640		はし
26 (火)	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ にんにく しいたけ しょうが もやし	こめ さとう でんぷん	こめあぶら	613		はし
27 (水)	パン ブルーベリージャム	コンスープ タンドリーチキン エリンギのソテー	ベーコン とうにゅう タンドリーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム	あぶら	680		はし
28 (木)	ごはん	タイピーエン はるまき オレンジ	ぶたにく うすらだまこ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ オレンジ たけのこ きくらげ	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら	666		はし	

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

学校給食について ~こんなことに気を付けています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立づくりを心がけています。

栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度がとれるようにしています。

調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けするなど、衛生管理に細心の注意を払っています。

給食当番の衛生手拭

- ぼうしをかぶる
- マスクをきちんとつける
- つめをみじかく
- 手をきれいにあらう
- 清けつなハンカチを使う
- ばくい白衣をきちんときる

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい一年が始まりました。今年度も引き続き、安心・安全に留意し、子どもたちが楽しみにしてくれる様な給食を心を込めて作りたと思います。一年間、よろしくお願いたします。

予定献立表について

毎日の給食で使われている食品を栄養面からグループ分けをして示しています。また、一人分の栄養価や家庭で補ってほしい食品、はし・スプーンなどの持ち物、献立についてのひとことメモなども示しています。お子様が毎日どんな給食を食べているのかご確認ください。