



4月給食だより



おいしい給食
作ります！



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。

～献立表の見方について～

みなさんが毎日チェックする、こんだて表の見方を説明します。

メニューだけでなく、使われている食品や、家庭でとりたい食品などもしっかりと見てほしいと思います。

献立名が書いてあります。
主食・汁物・主菜・副菜・デザート・の順番です。

使われている食材が書いてあります。
含まれている栄養によって、6つのグループに分かれています。

上段にはエネルギー・
中段にはたんぱく質・
下段には塩分が書いて
あります。

令和〇〇年〇月分

学校給食予定献立表

琴芝小学校

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
				(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 (g)			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群		脂質 5群	6群	
(曜日)				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)	
9 (木)	ごはん	けんちんじる さばのみそ汁	はし	とうふ とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ しょうが	こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら	614 28.4 2.0	 かいそう

お家から持ってくるもの(はし・スプーン)がかいてあります。

家庭で積極的にとりたい食品がかいてあります。

学校給食 の目標

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

健康!

2 食事について正
しい理解を深め、健全
な食生活を営む判断力
や望ましい食習慣を養
う。

3 明るい社会性と
協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理
解を深め、生命、自然
を尊重する精神や環境
の保全に寄与する態度
を養う。

5 食生活が多くの人の
たへの勤労に支えられて
いることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化
を理解する。

7 食料の生産、流
通及び消費について、
正しく理解する。

給食のお知らせとお願い

●給食停止とご返金

病気等で5日以上連続して給食を食べないことがあらかじめわかっている場合、給食を停止して年度末に市より返金されます。わかり次第早めに担任にお知らせください。

●献立予定表・給食だより

毎月配付します。家庭内で目につきやすいところに貼り、ぜひお子様との話題にしてください。また、はし・スプーンは毎日献立を確認されて清潔なものを持たせてください。

●エプロン

今年度より、全校一斉個人所有となります。エプロン、ぼうし、マスクを忘れないように持たせてください。



令和4年4月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)	
11 (月)	ごはん	さつまじる いわしのうめに ほうれんそうのあえもの	はし	とりにく みそ いわしのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん しょうが キャベツ	こめ さといも こんにゃく さとう	ごま	644 26.4 2.9	 いも
12 (火)	ごはん	とうふじる そぼろごはんのぐ いちご	はし	たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ えのきだけ いちご	こめ さとう	あぶら	570 23.4 1.4	 乳製品
13 (水)	パン チョコスプレッド	はるキャベツのスパゲティ コロコロソテー おいわいクレープ	はし	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ えのきだけ にんにく コーン えだまめ	パン スパゲティ クレープ	チョコスプレッド あぶら	749 25.5 2.6	 まめ
14 (木)	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ	はし スプーン	ぶたにく うおそうめん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも むぎ ドレッシング	あぶら カレールウ	636 20.5 1.9	 さかな
15 (金)	ごはん	うおそうめん汁 とりにくのからあげ きゅうりのこんぶあえ	はし	あぶらあげ うおそうめん とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ あぶら	あぶら	614 22.6 1.5	 野菜
18 (月)	ごはん	ぶたじる さばのしおやき きりぼしだいこんのはりはりいため	はし	とうふ ぶたにく みそ さば	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん きりぼしだいこん	こめ さつまいも こんにゃく	ごま あぶら	700 29.7 2.4	 くだもの
19 (火)	ごはん	ごまみそに けんさんあつやきたまご かりかりうめのあえもの	はし	ちくわ ひらてん とりにく みそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな うめ	たけのこ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく	ごま	660 24.9 3.0	 野菜
20 (水)	こくとうパン	ひよこまめのシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	ベーコン とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも こむぎ バター	あぶら ドレッシング	752 26.5 2.3	 さかな
21 (木)	ごはん	みそじる いわしとさつまいものあげがらめ オレンジ	はし	あぶらあげ とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しょうが オレンジ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	698 23.8 2.4	 海藻
22 (金)	ごはん	わかめスープ ぶたにくのしょうがやき いちご	はし	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン しょうが いちご	こめ さとう あぶら	ごま	584 21.7 1.2	 いも
26 (火)	ごはん	おやかどんぶり おかかあえ けんさんみかんゼリー	はし スプーン	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぷん みかんゼリー		640 23.7 1.9	 まめ
27 (水)	パン	ミートボールのトマトに スナップエンドウのソテー オレンジ	はし	チキンボール ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマトピューレ	たまねぎ スナップエンドウ キャベツ オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも		627 21.7 2.6	 さかな
28 (木)	ごはん	ピーフンスープ チンジャオロースー ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	こめ ピーフン さとう		621 22.4 1.1	 いも

*牛乳は毎日つきます。

琴芝小学校1年生の給食は13日からです。

琴芝小学校は25日は振替休日のため給食はありません。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

