

4月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第1号
宇部市立万倉小学校

日にち	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 食品	もって 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			
					卵、大豆	牛乳、乳製品					
(曜日)			肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	葉物 果物	いも類	種実類	たんぱく質 (g)		
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 でんぶん	あぶら	596 24.5	 くだもの	はし
12 (火)	ごはん	ワントンスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 ワントン さとう	ごまあぶら	562 21.6	 にゅうせいひん	はし
13 (水)	パン りんごジャム	はるやさいのボトフ 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 23.5	 かいそう	はし
☆にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて きょうから 1ねんせい は きゅうしょく が はじまります。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 やさしいソテー おいおいゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	671 19.4	 たまご	はし スプーン
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 こんにゃく	あぶら ごま	569 22.4	 いも	はし
18 (月)	ごはん	みそしる そばろごはんのぐ パリッシュ	とうふ とりにく ぶたにく	みそ ごきな だいず	ぎゅうにゅう 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 27.4	 くだもの	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 まぐろみすに	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 しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	577 22.6	 しゅじつ	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 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	オリーブオイル	639 21.9	 きのこ	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 わかめ	ぎゅうにゅう 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 23.4	 しゅじつ	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 わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	ごぼう 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 21.5	 にゅうせいひん	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 ごまずいため	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 ごぼう しいたけ きりほしだいこん	こめ	あぶら ごま	640 25.6	 いも	はし
26 (火)	ごはん	マーボーどうふ 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 でんぶん	ごまあぶら	613 25.1	 やさしい	はし
27 (水)	パン ブルーベリージャム	コーンスープ 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 31.6	 くだもの	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 うすらたまご 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 はるさめ	ごまあぶら あぶら	666 19.9	 かいそう	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

給食当番の衛生チェック

- 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
- はくい 白衣をきちんときる
- 清けつなハンカチを使う

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くと思います。一年間、よろしくお願いいたします。

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。