



[4がつこんだてよてい表]



2024年 4月

1(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
9 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			577 kcal
	ぶたにくのしょうがいため	○	ぶたにく	さんおんとう, でんぶん, あぶら	たまねぎ, しょうが	さけ, みりん, しょうゆ	27.3 g
	ほうれんそうのごまあえ		あぶらあげ	ごま, さんおんとう	もやし, ほうれんそう, にんじん	しょうゆ, しお	19.0 g
	はるキャベツのみそしる		あつあげ, わかめ, みそ		キャベツ, にんじん, たまねぎ	にぼしだし	1.9 g
10 水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			591 kcal
	さばのムニエル	○	さば	ごむぎこA, でんぶん, あぶら		カレーこ	26.7 g
	ドレッシングサラダ		ローズハム	あおじそドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん	しお, こしょう	21.2 g
	とうにゅうスープ		とりにく, いんげん ^ハ -スト, とうにゅう	マカロニA, あぶら	にんじん, たまねぎ, しめじ, チンゲンサイ	やさしいブイオン, しお, こしょう, とりがら	1.6 g
11 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			573 kcal
	ちくわのゆかりあげ	○	ちくわ	ごむぎこA, でんぶん, あぶら		ゆかり	22.2 g
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく, くきわかめ	こんにやく, ごま, さんおんとう, あぶら	ごぼう, にんじん	みりん, しょうゆ	17.2 g
	ごもくうどん		あぶらあげ, とりにく	うどんA	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ	しょうゆ, にぼしだし, こんぶだし	1.9 g
12 金	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,			617 kcal
	とりにくのりんごソースやき	○	とりにく 	さんおんとう	にんにく	さけ, チャツネ, しょうゆ, しお, りんごピューレ	23.3 g
	おからサラダ		ローズハム, おから	たまごぬきマヨネーズ, さんおんとう	きゅうり, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, りんごす, しお, こしょう	24.5 g
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	しょうゆ, しお, こしょう, ワイン, とりがら	1.4 g
15 月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			624 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく ハッピーにんじん	じゃがいも, あぶら	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, トマト	りんごピューレ, カレールー, ケチャップ, ウスターソース	18.6 g
	フルーツミックス			やさしいりこんにやくゼリー	みかんかん, パインかん, ももかん, バナナ		17.0 g
							1.9 g
16 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			601 kcal
	あじのマヨネーズやき	○	あじ 郷土料理	ばんこA, たまごぬきマヨネーズ		さけ, ガーリック ^ハ ウダー	27.5 g
	かんころに		さつまあげ, あぶらあげ	こんにやく, ごま, さんおんとう, あぶら, ごまあぶら	きりぼしだいこん, にんじん, しいたけ, いんげん	みりん, さけ, しょうゆ	21.0 g
	わかたけじる		とうふ, わかめ		たけのこ, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, しお, こんぶだし, あつけずりぶし	1.9 g
17 水	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			605 kcal
	チキンライスのぐ	○	とりにく	さんおんとう, あぶら	たまねぎ, にんじん, コーン, えだまめ	ケチャップ, やさいブイオン, トマトソース, しお, こしょう	20.3 g
	かぼちゃさつまいもコロッケ		(ぶたにく, とうにゅう)	あぶら (さつまいも, ばんこA, じゃがいも, さとう)	(かぼちゃ, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ)	(ワイン, しお, こしょう)	21.8 g
	パスタスープ		ウイナー	マカロニA, あぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ	しお, やさいブイオン, こしょう	2.1 g
18 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			701 kcal
	ぎょうざ	○	(ぶたにく)	(ごむぎこA, でんぶん, さとう, ごまあぶら)	(キャベツ, たまねぎ, はくさい, しょうが, にんにく)	(しお, しょうゆ, ぎょかいエキス)	29.0 g
	パンサンスー		かにかまぼこ	ごま, さんおんとう, ごまあぶら	もやし, きゅうり, にんじん	す, しょうゆ, しお	24.5 g
	マーボーとうふ		ぶたにく, とうふ, だいず, あかみそ	さんおんとう, あぶら, ごまあぶら, でんぶん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ, しいたけ	さけ, とりがら, しょうゆ, テンメンジャン, トウバンジャン	2.3 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

A：小麦 B：そば C：卵 D：乳・乳製品 E：落花生 F：えび、かに *該当食品の右横に表示

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるるとともに減少する傾向があります。しかし中には、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時にまずは家庭で食べることをおすすめします。

【使用食材について】

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

- ・マヨネーズ(エッグケア)
- ・ローズハム
- ・ベーコン
- ・ちくわ
- ・さつま揚げ
- ・かまぼこ



[4がつこんだてよてい表]



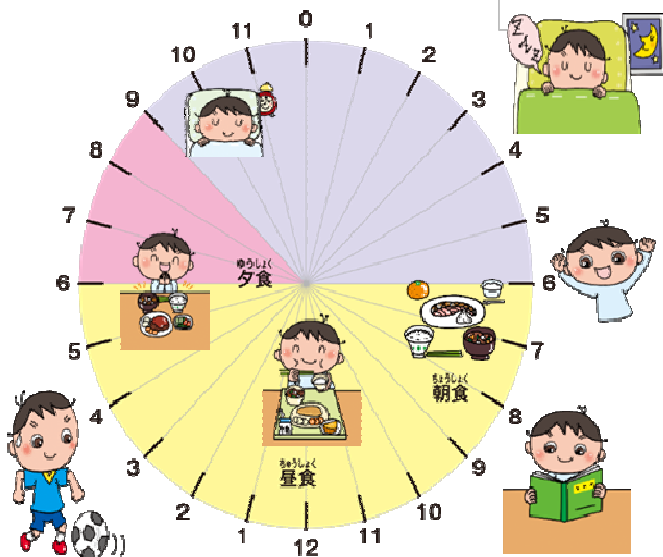
2024年 4月

2(小学校)

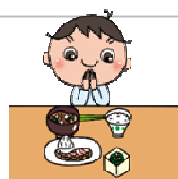
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
19 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			569 kcal
	いわしのうめ		(いわし)	(でんぷん, さとう)	(ばいにく)	(みりん, しお, しょうゆ)	21.7 g
	きんぴらごぼう		郷土料理	ごま, さんおんとう, ごまあぶら, あぶら	ごぼう, にんじん, しょうが, いんげん	さけ, みりん, しょうゆ	17.5 g
	かしわじる		とりにく, あぶらあげ	でんぷん	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, あつけずりぶし こんぶだし	1.4 g
22 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			560 kcal
	ハンバーガーのオニオンス		(ぶたにく, とりにく, だいず)	さんおんとう, でんぷん (あぶら, でんぷん, さとう)	たまねぎ, しょうが, にんにく (たまねぎ)	しょうゆ, みりん, (しお)	23.1 g
	アスパラガスのサラダ		ふるさと食材伊万里の日	やさしいつばいドレッシング	きゅうり, パプリカ, アスパラガス, コーン	しお	19.6 g
	ミネストローネ		ぶたにく	もちむぎ, さんおんとう, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ トマト	ケチャップ, しお, こしょう, ワイン, やさしいブイヨン	1.7 g
23 火	ごはん	○	入学進級お祝い給食	<ぎゅうにゅうD>	こめ		594 kcal
	さんさいちらしずしのぐ		まぐろみずに	さんおんとう, あぶら	きぬさや, にんじん, ごぼう, しいたけ, たけのこ (わらび, たけのこ, えのきたけ)	さけ, みりん, す, しょうゆ (しお)	25.2 g
	とりにくのからあげ		とりにく	でんぷん, あぶら, こめこ	にんにく	しお, こしょう	22.2 g
	さかなそうめんのすまし汁		とうふ (イトヨリ)	(でんぷん, さとう, あぶら)	にんじん, はくさい, たまねぎ, ねぎ	しお, しょうゆ, あつけずりぶし, こんぶだし (みずあめ, みりん)	1.9 g
24 水	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			641 kcal
	さばのあげ		さば	でんぷん, あぶら, さんおんとう		しお, さけ, みりん, す, しょうゆ,	26.3 g
	はるキャベツのアーモンドあえ			アーモンド, さんおんとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, しお	26.6 g
	しんたまねぎのみそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, こまつな	にぼしだし	2.0 g
25 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			654 kcal
	キャベツのメンチカツ		(とりにく, ぶたにく)	あぶら (ばんこA, でんぷん, さとう, こめこ) さんおんとう	(にんじん, えだまめ, たまねぎ, コーン, キャベツ しょうが)	(こしょう) ウスターソース , ケチャップ, しょうゆ	25.1 g
	たかなのあぶらいため		しらすぼし	ごま, ごまあぶら, さんおんとう	たかなづけ	さけ, しょうゆ, みりん	22.0 g
	じゃがいものそぼろ		とりにく, あつあげ	じゃがいも, こんにやく, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんじん, きぬさや	みりん, さけ, しょうゆ, あつけずりぶし	1.8 g
26 金	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			595 kcal
	ピピンバ (やきにく)		ぶたにく, あかみそ	さんおんとう, でんぷん, ごまあぶら	しょうが, にんにく	さけ, みりん, しょうゆ, トウバンジャン, りんごピューレ	26.5 g
	ピピンバ (ナムル)			ごま, さんおんとう, ごまあぶら	ほうれんそう, もやし, にんじん	す, しょうゆ, しお	20.6 g
	コーンのスープ		Happyにんじん	ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, レタス, コーン クリームコーン	とりがら, しょうゆ, しお, こしょう	1.6 g
30 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			582 kcal
	ホキてんたまあげ		(ホキ, だいず, あおさ)	あぶら (でんぷん, こむぎこA)		(しお)	26.8 g
	たけのこごはんのぐ		とりにく, しらすぼし	さんおんとう, あぶら	にんじん, たけのこ, いんげん, しいたけ	さけ, みりん, しお, しょうゆ	20.6 g
	ぶたじる		ぶたにく, あつあげ, みそ	さといも, あぶら	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが しめじ	にぼしだし	1.9 g

きそく正しい生活しよう!

新学期が始まりました。
「運動」「食事」「休養(睡眠)」をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるように心がけましょう。



早起きをして、朝ごはんを
しっかり食べることから1
日が始まるようにすると、
毎日の生活リズムが整いや
すくなります。



保護者のみなさまへ

給食当番の順番が回ってき
ましたら、白衣の洗濯をお
願いします。また、清潔な
マスクとハンカチの持参も
お願いいたします。

