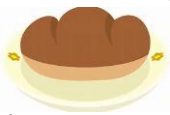


令和2年4月こんだて表

パン 週2回 (火・木)

無漂白小麦粉を使っています。
昨年度から、乳成分を抜いたパンを使用しています。
甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香り良くふわふわです。
うずまきパン、黒糖パン、ハイジの白パンなど色々なパンがあります。
減量パンは、小麦粉の量を減らした少し小さめのパンです。



ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。
西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入っています。



牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱！
成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。



給食ってどんなもの??

◆日本の料理がたくさん!

給食には旬の野菜や日本の行事食、郷土料理がです！
春にはたけのこ、えんどう豆。
2月の節分や 3月のひな祭りなどたくさん行事食があるので、お楽しみに!



◆食事のマナーを守ろう!

みんなが楽しく、落ち着いて、気持ちよく給食を食べられるよう、自分の食事マナーを振り返ろう!



◆安心して食べられる!

新鮮で、できるだけ食品添加物が入っていない食品を使い、衛生的に安全に作っているよ。
給食には、愛情がいっぱい入っています!



◆食べ物知識を広げよう!

“こんだて表” “カレンダー” “には食べ物のお話” “はかせ” “めざし” “食べもの博士を目指してね!



◆給食当番!

エプロン、ぼうし、マスクをつけて手をきれいに洗ったら、給食当番さんの出番!

おかずの入った食缶を運び、食器におかずを盛りつけよう。

みんなで協力するといいですね!



新1年生の皆さん

ご入学おめでとうございます!
小学校の給食についてご紹介します♪



おかず

おかずの量は、低、中、高学年の3段階に分かれています。
1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、どの学年も同じ大きさです。できるだけ温かく、また出来たてを食べてもらうよう工夫しています。みんな大好きなカレーライスアレルギー特定原材料等27品目を抜いたルーを使っています。

除去食

昨年12月から月に1回~2回「卵」「乳」の除去食が始まりました。



こんだて表 9日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
にくだんこのスープ		
はるさめサラダ		
あまなつかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
肉団子のスープ	30	574
肉団子	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
白菜	15	
しいたけ	3	
青ねぎ	5	たんぱく質
鶏ガラスープ	3	
淡口しょうゆ	5	
春雨サラダ		
春雨	5	22
焼き豚	10	
ほうれん草	20	
きゅうり	5	
人参	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
淡口しょうゆ	1	
菜種油	0.5	脂質
甘夏柑	1/4コ	
甘夏柑	85	
		21.6

こんだて表 10日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
フルーツジュレ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
カレーライス		750
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	10	たんぱく質
ドライオニオン	0.6	
にんにく	0.15	
しょうが	0.8	
カレールウ	20	
カレー粉	0.4	22.3
トマトケチャップ	4	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	脂質
フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	
福神漬け		20.8
福神漬け	8	

こんだて表 13日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
じゃがいものあげに		
あじつけのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
マーボー豆腐		683
冷凍豆腐	70	
合いびき肉	20	
人参	10	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	6.5	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.2	
酒	0.5	
ごま油	0.6	
トウバンジャン	0.05	26.3
鶏ガラスープ	1	
でん粉	2	
菜種油	1	
じゃがいもの揚げ煮		
じゃがいも	50	
牛肉	15	脂質
平天	10	
さやいんげん	3	
砂糖	1	
みりん	0.3	
濃口しょうゆ	2.1	22.6
菜種油	4	
味つけのり	1コ	
味つけのり	2	

こんだて表 14日 火		
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
きつねうどん		
ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
きつねうどん		597
油揚げ	1個	
砂糖	2	
濃口しょうゆ	2.2	
昆布	0.2	
削り節	1	たんぱく質
うどん	60	
かまぼこ	20	
わかめ	0.5	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	24.1
昆布	0.3	
削り節	1	
ツナサラダ		
ツナ	15	
キャベツ	20	
きゅうり	10	脂質
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	23

こんだて表 15日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
とりこのレモンずけ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
わかめスープ		630
わかめ	0.5	
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5.5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	
鶏肉のレモン酢がけ	1コ	
鶏肉	50	
酒	0.6	
でん粉	6	23.7
菜種油	3	
砂糖	3	
濃口しょうゆ	3	
国産レモン果汁	2	
ポイルキャベツ		
キャベツ	35	脂質
ウスターソース	2	

こんだて表 16日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
コーンスープ		
フランクフルト		
ジャーマンポテト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
コーンスープ		618
鶏肉	20	
玉ねぎ	20	
キャベツ	20	
コーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	たんぱく質
コンソメの素	1.3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
フランクフルト	1コ	26.3
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
ジャーマンポテト		
ベーコン	5	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	5	
人参	5	脂質
パセリ	0.1	
菜種油	0.5	
淡口しょうゆ	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	27.3

こんだて表 17日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ぶたじる		
さわらのてりやき		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
豚汁		657
豚肉	20	
油揚げ	3	
こんにゃく	10	
白菜	20	
もやし	10	
ささがきごぼう	10	たんぱく質
人参	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	6	
白味噌	4	
削り節	3	
鱈の照り焼き	1コ	33.6
鱈切身	60	
砂糖	1.9	
みりん	3.6	
濃口しょうゆ	1.9	
菜種油	0.5	
おひたし		脂質
キャベツ	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.2	19.1

ごんたて名 20日 月		
ぎゅうにゆう		
ごはん		
ごおりとうふのふくめに		
あますあえ		
かわちばんかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	604
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	12	
かまぼこ	15	
里芋	20	
しいたけ	5	
人参	5	
さやいんげん	3	たんぱく質
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
淡口しょうゆ	7	
削り節	2	
・甘酢あえ		25.4
焼き豚	10	
キャベツ	30	
人参	10	
きゅうり	10	
白ごま	1	
米酢	1.1	
砂糖	1.1	脂質
淡口しょうゆ	1.6	
菜種油	0.5	
・河内晩柑	1/4コ	
河内晩柑	65	14.5

ごんたて名 21日 火		
ぎゅうにゆう		
けんりょうパン		
新 わふうパスタ		
かいそうサラダ		
ヨーグルト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	636
・和風パスタ		
スパゲティ	35	
ベーコン	20	
小松菜	25	
キャベツ	20	
玉ねぎ	25	
人参	10	たんぱく質
しめじ	5	
にんにく	0.2	
酒	1	
オリーブ油	2	
淡口しょうゆ	7	
塩	0.1	26.4
こしょう	0.01	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.6	
鶏ささみチャンク	10	
キャベツ	25	
人参	10	脂質
和風ドレッシング	6	
・ヨーグルト	1コ	
ヨーグルト	70	19.2

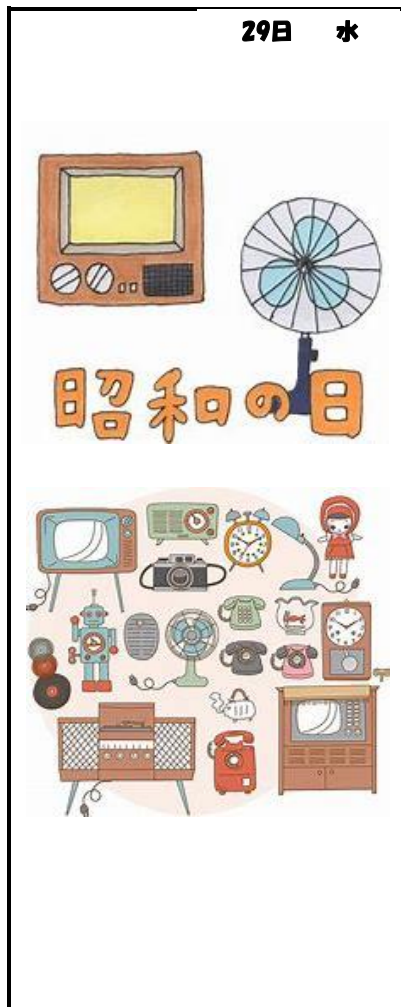
ごんたて名 22日 水		
ぎゅうにゆう		
たけのごはん(けんりょう)		
すまし汁		
かつおのたつたあげ		
ふきのとぎに		
春の特別献立		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
たけのご飯の素	34	
ご飯	70	581
・すまし汁		
冷凍豆腐	20	
かまぼこ	10	
わかめ	0.3	
大根	10	
人参	10	
えのきたけ	5	たんぱく質
青ねぎ	5	
削り節	3	
酒	5	
淡口しょうゆ	5	
・鯉の竜田揚げ		31.7
かつお角切り	45	
酒	1	
濃口しょうゆ	2.3	
でん粉	5	
菜種油	3	
砂糖	1.4	
みりん	0.4	
しょうが	0.2	脂質
・ふきの土佐煮		14.3
泉州産ふき水煮	10	
花かつお	0.1	
削り節	1	
砂糖	0.6	
みりん	0.5	
酒	0.8	
淡口しょうゆ	1.2	

ごんたて名 23日 木		
ぎゅうにゆう		
パン		
ミネストローネ		
ハンバーグ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	597
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
トマト水煮	15	
パセリ	0.5	たんぱく質
トマトケチャップ	5	
白ワイン	0.5	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	25.3
・ハンバーグ	1コ	
ハンバーグ	60	
菜種油	0.5	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	脂質

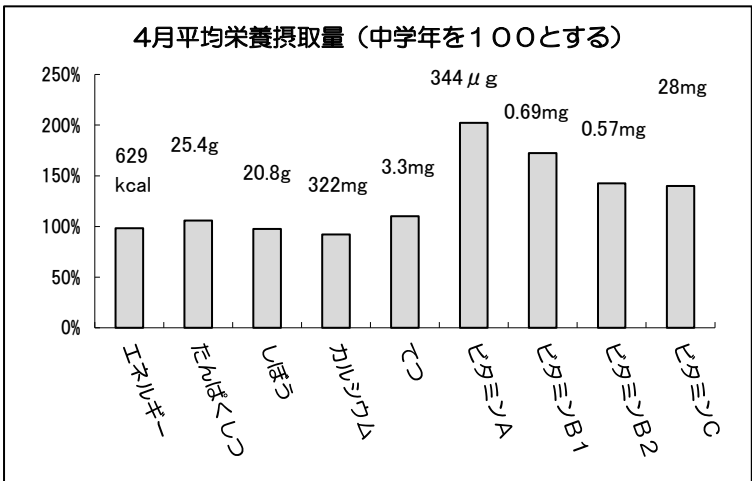
ごんたて名 24日 金		
ぎゅうにゆう		
ごはん		
はつぼうさい		
はるまき		
えんどうのたまごどじ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	687
・八宝菜		
豚肉	20	
いか	15	
えび	15	
白菜	30	
玉ねぎ	30	
たけのこ	10	たんぱく質
人参	10	
しいたけ	10	
淡口しょうゆ	4	
ごま油	0.5	
鶏ガラスープ	2	
菜種油	1	25.6
でん粉	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・春巻	1コ	
春巻	50	
菜種油	4	脂質
・えんどうの卵とじ		
鶏卵	5	
えんどう豆	5	
削り節	0.5	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	0.6	22.8

ごんたて名 27日 月		
ぎゅうにゆう		
ごはん		
わかめスープ		
新 とりチリ		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	621
・わかめスープ		
焼き豚	10	
わかめ	0.5	
玉ねぎ	20	
チンゲン菜	15	
冷凍豆腐	10	
人参	10	
鶏ガラスープ	2	たんぱく質
淡口しょうゆ	4	
・とりチリ		21.5
鶏肉	35	
じゃがいも	20	
チーズ	2	
菜種油	3	
にんにく	0.01	
しょうが	0.2	
トマトケチャップ	5.5	
砂糖	1	
濃口しょうゆ	1	脂質
米酢	1	
トウバンジャン	0.1	
オイスターソース	1.5	
ごま油	0.3	
・パイナップル	1コ	
パイナップル	28	17.8

ごんたて名 28日 火		
ぎゅうにゆう		
ごんどうパン		
コンソメスープ		
じゃがいものチーズ焼き		
さんしょくゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	602
・コンソメスープ		
鶏肉	10	
キャベツ	25	
玉ねぎ	30	
人参	10	
セロリ	1	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.2	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
・じゃがいものチーズ焼き		23.8
チーズ	20	
ベーコン	10	
じゃがいも	40	
人参	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	脂質
・三色ゼリー	1コ	
三色ゼリー	55	19.8



ごんたて名 30日 木		
ぎゅうにゆう		
けんりょうパン		
しょうゆラーメン		
ごぼうサラダ		
マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	597
・しょうゆラーメン		
中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
もやし	10	
人参	10	
しょうが	0.3	
青ねぎ	5	たんぱく質
鶏ガラスープ	1	
豚骨スープ	1	
淡口しょうゆ	5	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・ごぼうサラダ		22.8
ちくわ	12	
ささがきごぼう	8	
キャベツ	20	脂質
きゅうり	5	
ちりめんじゃこ	3	
淡口しょうゆ	1.2	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
菜種油	0.5	
・マーシャルピーンズ	1コ	
マーシャルピーンズ	10	25.1



朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは眠っていた身体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。勉強や運動を頑張るために朝ごはんはしっかり食べましょう。朝ごはんを食べない人は早寝、早起きをし、食べる習慣を身につけましょう！



朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない

朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。