

# 4月分学校給食献立表

R2.4.6  
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
7 ・ 火	ごはん					こめ			676
	牛乳		牛乳						24.7
	手作りチキンナゲット	鶏肉・おから			しょうが・にんにく	でんぷん	マヨネーズ・油	塩・こしょう	21.8
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.3
8 ・ 水	青梗菜とさつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	煮干し(だし)	チンゲンサイ・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			
	ごはん					こめ			647
	牛乳		牛乳						24.0
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・枝豆	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	15.1
	大豆といりこの揚げがらめ	大豆	いりこ			砂糖	油・ごま	しょうゆ	1.7
9 ・ 木	白菜の即席漬け		塩昆布	にんじん	はくさい・きゅうり			しょうゆ	
	ピーザトースト	ウインナー	チーズ	青ピーマン	たまねぎ	食パン	油	ケチャップ・塩・こしょう	677
	牛乳		牛乳						25.6
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・枝豆		ごま・ドレッシング	塩・こしょう	31.8
10 ・ 金	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・はくさい エリンギ	米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	2.6
	ポークカレー(ごはん)					こめ			
	ポークカレー(カレー)	豚肉	スキムミルク・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ・しょうゆ ケチャップ・ソース	679
	牛乳		牛乳						20.6
	れんこんのサラダ				れんこん・だいこん きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	18.9
13 ・ 月	りんご				りんご				2.3
	親子丼(ごはん)					こめ			
	親子丼(具)	鶏肉・かまぼこ たまご(かつお節)	スキムミルク (ごんぶ)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	620
	牛乳		牛乳						25.9
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		18.3
14 ・ 火	きゅうりと枝豆の酢の物		干しわかめ		きゅうり・枝豆・しょうが	砂糖		酢・塩・しょうゆ	2.5
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						684
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	23.7
	山菜の炒め煮	さつま揚げ	昆布粉		たけのこ・わらび・ふき	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ	22.1
15 ・ 水	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにやく	油		2.0
	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	
	牛乳		牛乳						630
	肉うどん	牛肉・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	砂糖		しょうゆ・塩	22.0
16 ・ 木	ごまネーズサラダ	ちくわ		にんじん	もやし・きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	18.0
	ミルクパン					ミルクパン			2.7
	牛乳		牛乳						594
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ		たまねぎ・エリンギ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	25.8
	コーンとわかめのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			青じそドレッシング	21.7
17 ・ 金	青梗菜とたまごのスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	チンゲンサイ・にんじん	きくらげ・たまねぎ			塩・こしょう・しょうゆ・酒	3.6
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						632
	魚のレモン醤油かけ	赤魚			レモン汁	小麦粉・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	26.0
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	17.1
20 ・ 月	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも			2.0
	ハヤシライス(ごはん)					こめ			
	ハヤシライス(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシルー・ケチャップ ソース・赤ワイン	695
	牛乳		牛乳						22.6
	ごぼうとナッツのサラダ	大豆			ごぼう・きゅうり		アーモンド・ドレッシング	しょうゆ・塩	21.8
21 ・ 火	オレンジ				オレンジ				2.0
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						615
	擬製豆腐	たまご・鶏肉・豆腐		にんじん・小ねぎ	干しいたけ	砂糖	油	しょうゆ・塩・酒	24.6
	ひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり しその実	砂糖		しょうゆ	17.6
新たまねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				2.4	



# 4月分学校給食献立表

R2.4.6  
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
22 ・ 水	ごはん					こめ			645 21.6 19.0 2.0
	牛乳		牛乳						
	魚フライ	ホキ				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	塩	
	タルタルソース	たまご			たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢・塩・こしょう	
	ポイルキャベツ ベジタブルスープ				キャベツ				
23 ・ 木	いちご蒸しパン		牛乳			いちご・いちごジャム	蒸しパンミックス		562 24.1 16.2 2.9
	牛乳		牛乳						
	皿うどん	豚肉・いか・かまぼこ うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	
	切干大根とチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩	
24 ・ 金	ごはん					こめ			609 22.1 16.6 1.4
	牛乳		牛乳						
	七宝豆腐	凍り豆腐・鶏肉 (かつお節)		にんじん	たまねぎ・干しいたけ ごぼう・さやいんげん	じゃがいも でんぷん・砂糖	油	しょうゆ	
	おかか和え 味付けのり	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ・みりん	
27 ・ 月	ごはん					こめ			664 23.4 21.3 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばのごまみそ煮	さば・みそ				砂糖・米粉	ごま	みりん	
	れんこんきんぴら キャベツのみそ汁	さつま揚げ 厚揚げ・みそ		にんじん 葉ねぎ	れんこん・枝豆 キャベツ・しめじ	こんにやく・砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん	
28 ・ 火	ごはん					こめ			680 28.1 19.6 2.0
	牛乳		牛乳						
	手作りシューマイ	豚肉			たまねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖 シューマイ皮	ごま油	酒・しょうゆ・塩 こしょう・中華スープ	
	にらともやしの炒め物 タイピーエン			にら	もやし たまねぎ・キャベツ たけのこ		油	しょうゆ・塩・こしょう 酒	
29 水	☆☆昭和の日☆☆								
30 ・ 木	食パン					食パン			653 26.2 27.7 3.0
	牛乳		牛乳						
	チキン照り焼きパティ	鶏肉			たまねぎ・りんご	パン粉・でんぷん 砂糖・水あめ	油	しょうゆ・塩	
	ポテトサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ ホールコーン		マヨネーズ		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			しょうゆ・白ワイン 塩・こしょう	

**セルフサンドをつくらう**  
食パンに、パティやサラダを  
はさめて食べてもいいですよ!

## 【4月の給食のめあて】 上手に準備と後始末をしよう

・感謝の気持ちをもって、準備や後始末、当番活動をしよう。

### 給食当番の約束

手をせっけんできれいにあらいましょう

ぼうしをかぶりましょう

マスクはきちんとつけましょう

ほくいの白衣のボタンはとめましょう

つめをみじかくきりましょう

体調の悪い日は、担任の先生に伝え給食当番を他人に代わってもらいましょう!

## 祝



ご入学・ご進級おめでとうございます。1年生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年がひとつ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考へて作っています。行事食やハッピーキャロットの日などもあります。楽しみにしててくださいね。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。  
1年間よろしくお祈いします!



## 楽しい会食にしよう!

楽しい会食にするために、それぞれがルールを守って食べましょう。

**主食** 主食とおかずは交互に食べる

**おかず** 大声でさわいだり席を立たない

口に食べ物を入れたまじまじしない

食事にふざけい話をさす

### もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べよう」と掲げられています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。