



# 4月の予定献立表



カリちゃん カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



かむくん カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

4月 11日(火)		586kcal 24.1g	4月 12日(水)		635kcal 21.4g	4月 13日(木)		642kcal 33.4g	4月 14日(金)		658kcal 21.2g			
ぎゅうにゅう ごはん ぶたどん にんじんシリシリ			ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン いちごジャム ポテトスープ きらきらマカロニサラダ			ぎゅうにゅう ごはん・ふりかけ(野菜) やきさば こまつなのごまあえ とりけんちんじる			ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらビーフカレー フルーツポンチ			1年生給食開始		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	緑	みかん(缶詰)	20.0
黄	米	80.0	黄	国産小麦パン	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	緑	もも(缶詰)	15.0
赤	ぶた肉	30.0	黄	いちごジャム	1個	黄	ふりかけ(野菜)	1袋	黄	大麦 給食会	5.0	緑	パイナップル(缶詰)	15.0
赤	かまぼこ	10.0	赤	鶏肉	10.0	赤	さば(60g)	1切	赤	牛肉	35.0	緑	ナタデココ	15.0
緑	ごぼう	22.0	黄	ジャガイモ	30.0	緑	こまつな	11.0	黄	塩	0.1	黄	白ワイン	1.0
緑	にんじん	11.0	赤	ベーコン	2.5	緑	太モヤシ	30.0	緑	こしょう	0.03	黄	上白糖	1.5
緑	たまねぎ	55.0	赤	ショルダーベーコン	2.5	黄	すりゴマ	1.0	緑	たまねぎ	88.0	黄	水	6.0
緑	生しいたけ	4.0	緑	たまねぎ	22.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	緑	にんじん	25.0	黄	塩	0.1
緑	系コンニャク	10.0	緑	にんじん	11.0	黄	上白糖	1.0	黄	ジャガイモ	44.0			
緑	葉ネギ	4.0	緑	とうもろこし	8.0	赤	鶏肉	20.0	緑	にんにく	0.5			
黄	三温糖	2.0	緑	セロリー	5.0	赤	豆腐	20.0	緑	しょうが	0.5			
	うすロしょうゆ	2.0	緑	パセリ	0.5	緑	にんじん	11.0	黄	オリーブオイル	1.0			
	こいロしょうゆ	3.0	塩	塩	0.3	緑	だいこん	21.0	黄	米粉	5.0			
	酒	1.0	こしょう	こしょう	0.03	緑	葉ネギ	4.0	黄	カレー粉	0.8			
	みりん	0.5	うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0	赤	板コンニャク	10.0	黄	ケチャップ	5.0			
	削り節	2.0	スープベースチキン	スープベースチキン	5.0	赤	信州みそ	8.0	黄	塩	0.3			
	水	20.0	水	水	100.0	赤	削り節	2.0	黄	りんご	2.0			
緑	にんじん	44.0	黄	マカロニ シェル	8.0	水	水	100.0	緑	ターメリック	0.01			
赤	ツナ	20.0	赤	ロースハム	8.0				黄	ココナッツミルク	3.00			
黄	米油	0.2	緑	にんじん	6.0				黄	ウスターソース	2.0			
	うすロしょうゆ	0.8	緑	キャベツ	28.0				黄	トンカツソース	3.0			
	酒	1.0	塩	塩	0.1				黄	こいロしょうゆ	2.0			
	塩	0.1	こしょう	こしょう	0.03				黄	上白糖	0.5			
			こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.2				黄	スープベースチキン	10.0			
			ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	8.0				黄	赤ワイン	1.0			
									黄	チャツネ	1.0			
									黄	水	40.0			
〇月〇日(△)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	4月 17日(月)		710kcal 29.6g	4月 18日(火)		566kcal 22.3g	4月 19日(水)		602kcal 26.3g			
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>こんだて</p> </div>			<div style="text-align: center;"> </div>			<div style="text-align: center;"> </div>			<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>食育の日 ~おはなし給食~</p> </div>					
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
	玉ねぎ	80.0	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	うすロしょうゆ	0.8
	にんじん	10.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	小型コッペパン	1個	赤	刻み昆布	0.2
			赤	豚ミンチ	15.0	赤	鶏肉	30.0	黄	スパゲティ	25.0	赤	酢	2.4
			赤	ぶた肉	15.0	赤	さつま揚げ	18.0	黄	塩	0.4	赤	花かつお	0.5
			赤	厚揚げ	80.0	緑	にんじん	33.0	赤	牛ミンチ	20.0			
			緑	にんじん	16.0	緑	たけのこ(水煮)	10.0	赤	豚ミンチ	20.0			
			緑	たまねぎ	50.0	緑	板コンニャク	30.0	緑	にんじん	22.0			
			緑	葉ネギ	4.0	緑	ごぼう	33.0	緑	たまねぎ	44.0			
			緑	生しいたけ	4.0	緑	サヤインゲン	5.0	緑	しょうが	0.6			
			緑	しょうが	0.5	緑	こいロしょうゆ	5.0	緑	にんにく	0.3			
			緑	にんにく	0.1	黄	三温糖	2.0	緑	セロリー	3.0			
			黄	米油	0.5	黄	酒	1.0	緑	マッシュルーム(水煮)	5.0			
			黄	三温糖	0.5	黄	みりん	1.0	緑	パセリ	1.0			
			黄	こいロしょうゆ	3.0	黄	米油	0.5	緑	トマト(缶)	5.0			
			赤	赤みそ	7.0	黄	水	30.0	緑	ケチャップ	18.0			
			黄	ごま油	0.3	緑	にら	8.0	黄	ウスターソース	1.0			
			黄	トウバンジャン	0.1	緑	太モヤシ	38.0	黄	トンカツソース	1.0			
			黄	みりん	0.5	緑	こいロしょうゆ	2.0	黄	塩	1.0			
			黄	酒	0.5	黄	上白糖	1.0	黄	こしょう	0.1			
			黄	片栗粉	1.0				黄	白ワイン	2.0			
			黄	水	25.0				赤	ロースハム	10.0			
			緑	切り干し大根	4.0				緑	にんじん	6.0			
			緑	とうもろこし	10.0				緑	キャベツ	33.0			
			赤	ツナ	10.0				緑	とうもろこし	5.0			
			赤	うすロしょうゆ	2.0				黄	オリーブオイル	1.4			
			黄	上白糖	1.0				黄	三温糖	0.4			
			黄	酢	1.0				黄	塩	0.2			
									黄	こしょう	0.01			

たべものの  
三色分け


赤(あか)のたべもの  
からだをつくるもとになる食品

緑(みどり)のたべもの  
からだのちようしをととのえる食品

黄(き)のたべもの  
はたらくちからのもとになる食品

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。




4月 20日(木)		569kcal	4月 21日(金)		760kcal	4月 24日(月)		619kcal	4月 25日(火)		594kcal	4月 26日(水)		531kcal
		26.9g			29.3g			22.1g			25.1g			19.8g
ぎゅうにゅう せきはん こうやどうふのふくめに わかたけじる			ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ そえキャベツ たまねぎとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう あじつけパン にくだんごのスープに わかめとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう たけのこごはん じゃがいものそぼろに ぶたじる		ぎゅうにゅう チャーハン ワンタンスープ もやしのナムル					
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	65.0	黄	米	80.0	黄	味付けパン	1個	黄	米	70.0	黄	米	70.0
黄	もち米	10.0	赤	鶏肉	70.0	赤	豚ミンチ	30.0	赤	油揚げ	8.0	赤	焼き豚	20.0
黄	小豆	10.0	緑	にんにく	1.0	緑	たまねぎ	11.0	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	16.0
	塩	1.0	緑	しょうが	1.0	緑	しょうが	0.8	緑	たけのこ	60.0	緑	にんじん	8.0
	酒	1.2	緑	うすろしょうゆ	2.7	緑	うすろしょうゆ	0.5	緑	うすろしょうゆ	4.0	緑	とうもろこし	8.0
黄	ごましお(個包装)	1袋	緑	こいロしょうゆ	0.7	酒	酒	1.0	酒	酒	2.0	塩	塩	0.3
赤	鶏肉	10.0	塩	塩	0.2	黄	片栗粉	2.0	みりん	みりん	2.0	こしょう	こしょう	0.01
赤	高野豆腐	12.0	酒	酒	1.0	塩	塩	0.3	こんぶ	こんぶ	1.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.0
緑	生しいたけ	5.0	黄	片栗粉	12.0	こしょう	こしょう	0.06	赤	鶏ミンチ	20.0	黄	ワンタン	8.0
緑	にんじん	11.0	黄	米油	8.0	水	水	0.06	黄	ジャガイモ	50.0	緑	にら	5.0
黄	三温糖	1.8	緑	キャベツ	33.0	黄	春雨	8.0	緑	にんじん	10.0	赤	ベーコン	5.0
	うすろしょうゆ	3.6	塩	塩	0.3	緑	キャベツ	44.0	緑	たまねぎ	27.0	赤	ショルダーベーコン	5.0
	酒	1.2	緑	たまねぎ	22.0	緑	にんじん	6.0	黄	三温糖	2.0	緑	しめじ	11.0
	みりん	1.2	赤	油揚げ	8.0	緑	生しいたけ	4.0	黄	うすろしょうゆ	2.0	緑	たまねぎ	33.0
	削り節	1.2	緑	だいこん	22.0	緑	うすろしょうゆ	2.5	緑	こいロしょうゆ	2.0	塩	塩	0.4
	水	70.0	緑	にんじん	6.0	塩	塩	0.4	酒	酒	0.7	こしょう	こしょう	0.03
緑	たけのこ	40.0	緑	葉ネギ	4.0	こしょう	こしょう	0.02	みりん	みりん	0.7	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	2.6
赤	かまぼこ	10.0	赤	信州みそ	8.0	水	水	90.0	黄	片栗粉	0.7	水	水	100.0
緑	たまねぎ	17.0	削り節	削り節	2.0	緑	とうもろこし	25.0	水	水	10.0	緑	太モヤシ	40.0
緑	にんじん	8.0	水	水	100.0	赤	カットわかめ	1.0	赤	ぶた肉	15.0	緑	にんじん	11.0
赤	カットわかめ	0.5				黄	上白糖	1.0	緑	だいこん	33.0	黄	ごま油	0.5
緑	葉ネギ	3.0				酢	酢	1.0	緑	ごぼう	8.0	酢	酢	1.0
	うすろしょうゆ	3.0				うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	3.0	緑	にんじん	11.0	緑	こいロしょうゆ	3.0
	酒	0.5				黄	ごま油	0.5	緑	板コンニャク	10.0	黄	上白糖	1.0
	塩	0.2							赤	葉ネギ	4.0	黄	一味唐辛子	0.02
	削り節	2.0							赤	信州みそ	8.0	黄	いりゴマ	1.0
	水	100.0							水	水	2.0			
											100.0			

入学・進級お祝い献立  
1年生のみ  
花型にんじんがつきます



4月 27日(木)		672kcal	4月 28日(金)		609kcal
		27.8g			26.6g

ぎゅうにゅう ごはん さわらのレモンしょうゆがけ こまつなのおひたし えのきとわかめのすましじる			ぎゅうにゅう ごはん かんとくに にらもやいため	
--------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	--

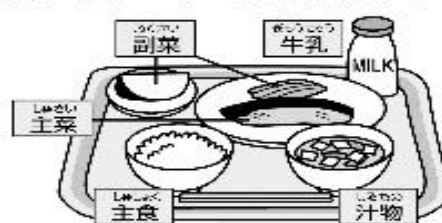
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	さわら(60g)	1切	赤	鶏肉	18.0
黄	片栗粉	10.0	黄	ジャガイモ	30.0
黄	米油	6.0	赤	厚揚げ	27.0
緑	レモン果汁	2.5	赤	板コンニャク	20.0
黄	三温糖	5.0	緑	大根	40.0
	こいロしょうゆ	5.0	赤	さつま揚げ	16.0
緑	こまつな	22.0	緑	にんじん	17.0
緑	にんじん	10.0	黄	三温糖	0.9
緑	キャベツ	15.0	黄	うすろしょうゆ	2.3
	こいロしょうゆ	2.0	黄	こいロしょうゆ	2.3
	上白糖	1.0	黄	みりん	0.9
赤	豆腐	20.0	酒	酒	0.9
赤	えのきたけ	10.0	酒	削り節	0.9
赤	カットわかめ	0.5	水	水	55.0
緑	たまねぎ	21.0	緑	太モヤシ	36.0
緑	葉ネギ	4.0	緑	にら	10.0
	うすろしょうゆ	3.0	赤	ぶた肉	20.0
	みりん	0.5	塩	塩	0.3
	塩	0.2	こしょう	こしょう	0.01
	削り節	1.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.0
	こんぶ	1.0	黄	ごま油	0.5
	水	100.0			



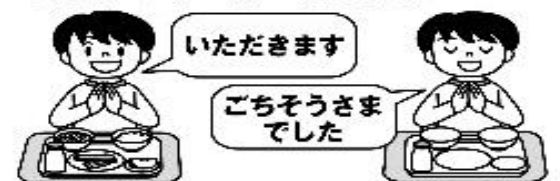
# きゅうしょくがはじまるよ!

## 給食時間のすごし方

### ●給食がそろっているか確認する



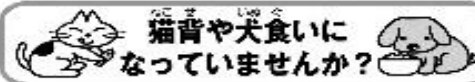
### ●食事のあいさつも忘れずに



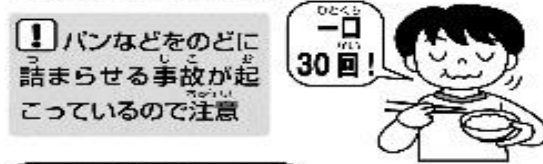
### ●正しい姿勢で食べる



### ●食事のマナーを守る



### ●よくかんで食べる

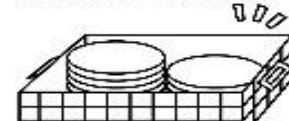


### ●後片付け

#### ●残した食べ物は入っていた入れ物にもどす



#### ●食器はからにして、きちんと重ねる



#### ●配膳台や机の上をきれいにふく



食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう