

4月 こんだてよてい表



長岡京市立神足小学校

日付	主しよく	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
13 (水)	わかめごはん 	【2~6年生 給食開始】 わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにも ツナとほうれんそうのあえもの	598	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ツナ	ほうれんそう もやし
			20.6	ごま さとう じゃがいも あぶら	わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにやく
14 (木)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいのいそに	594	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ
			24.5	かたくりこ さとう	えび だいず	にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ
15 (金)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう さかなフライカクテルソースぞえ もやしのカレーソテー みそしる	653	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ	もやし パセリ
			25.5	パンこ あぶら	たまご わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん
18 (月)	むぎごはん 	【1年生 給食開始】 ビーフカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	688	こめ むぎ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく
			21.7	バター あぶら こむぎこ じゃがいも	ヨーグルト スキムミルク チーズ	しょうが セロリー にんじん みかん
19 (火)	こがたコッパン 	こがたコッパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさいいため	679	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パセリ たまねぎ
			26.1	あぶら オリーブオイル	ぎゅうミンチ	キャベツ にんじん もやし いら
20 (水)	げんまいりごはん 	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ きびなごのチーズあげ	665	こめ げんまい	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	しょうが にんにく
			28.5	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ コーンスターチ	とうふ みそ きびなご たまご チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら
21 (木)	ごはん 	とりそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのナムル みそしる	611	こめ あぶら	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん
			25.5	さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	とりミンチ ちくわ あぶらあげ みそ	しいたけ しょうが もやし ほうれんそう
22 (金)	たけのこごはん 	たけのこごはん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため おやこスープ	566	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たけのこ にんじん
			22.9	さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ツナ たまご とりにく	キャベツ いら ほうれんそう
25 (月)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きゅうりともやしのごまあえ	609	こめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう
			23.2	じゃがいも さとう	やきとうふ	ねぎ きゅうり もやし こんにやく
26 (火)	ミルクパン 	ミルクパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさいいっぱいスープ	644	パン かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん
			26.6	あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ
27 (水)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ひじきのソテー みそしる	630	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう さば	しょうが にんじん
			24.4	あぶら さとう	ひじき とうふ わかめ みそ	とうもろこし いら ねぎ たまねぎ
28 (木)	たけのこずし 	たけのこずし ぎゅうにゅう いとこんにやくとだいずのもの すましじる	588	こめ さとう	しらすぼし たまご	たけのこ にんじん
			24.8	あぶら	のり ぎゅうにゅう だいず ぶたミンチ とうふ	しいたけ ふき いとこんにやく さやいんげん しょうが えのきだけ

給食当番の衛生チェック

- 髪が長い人は結びましょう**
髪が長い人は、髪が長いままではお給食できません。必ず髪を短く切ったり、髪を結ぶようにしましょう。
- マスクで鼻と口をおおう**
マスクを正しく着用し、鼻と口を完全に覆ってください。
- 手はせっけんできれいに洗う**
手洗いは、爪は短く切って、お湯を流しながら、手全体をしっかりと洗ってください。
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける**
清潔な白衣とエプロンを着用し、清潔なハンカチを用意してください。
- 清潔なハンカチを用意する**
ハンカチは清潔に保ち、必要に応じて交換してください。
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。**
体調が悪い場合は、無理をせず、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。**
白衣は床にたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないでください。

先生や調理員さんたちも、しっかり手洗いをしてから給食エプロンや白衣を身につけて、清潔な状態で給食を用意しているよ！



～4月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)～

米 京都 麦 福井 もち玄米 北海道他 牛乳 京都	ホキ ニューゼaland きびなご 長崎 さば 京都 しらすぼし 国内	たまねぎ 長崎道 じゃがいも 鹿児島 にんじん 鹿児島他 にんにく 青森 パセリ 香川他 しょうが 高知 セロリ 長野他 ごぼう 栃木他 チンゲン菜 静岡他	ほうれん草 京都他 えのき 長野 いら 高知 ねぎ 京都他 ふき 大阪 ピーマン 高知他 キャベツ 滋賀他 もやし 岐阜(原産豆:中国)	地元産(長岡京市産) たけのこ ★4/22のたけのこごはんは学校収穫のたけのこを使用予定です
------------------------------------	--	--	---	--

