

# 4がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしとの (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12日(月)	くろまいごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ わふうサラダ じゃがいものみそ汁	あじ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ パセリ トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん くろまい こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ
13日(火)	ピザトースト ぎゅうにゅう かいそうサラダ あさりとこまつなのとうにゅうスープ	ハム あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま あぶら
14日(水)	〈にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて〉 せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ じゃこあえ さくらふのすましじる おいわいデザート	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ みずな	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん あずき もちごめ かたくりこ こむぎこ ふ おいわい デザート	ごま あぶら
15日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき おひたし もずくのかきたまじる	さば たまご	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん	
16日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ホイコーロー ナムル いももちスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン にんじん ほうれんそう にら	キャベツ たけのこ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	むぎごはん さとう いももち	あぶら ごま
19日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも あまずあえ にくじゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら
20日(火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー ミネストローネ	きなこ とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ	パン さとう じゃがいも かたくりこ しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら
21日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのあまからやき アーモンドあえ なめこのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ なめこ たまねぎ	むぎごはん	アーモンド
22日(木)	げんまいごはん ぎゅうにゅう さごしのさいきょうやき こんぶあえ かまぼこのすましじる あおりんごゼリー	さごし みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	げんまいごはん さとう あおりんごゼリー	

日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしとの (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
23日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ほたてのからあげ バンサンスー ごまキムチじる	ほたて たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	もやし きゅうり ごぼう こんにゃく えのきたけ はくさいキムチ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ マロニー さとう	あぶら ごま
26日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とうふステーキめんたいこあじ ごまあえ さんさいのみそしる	とうふ たらこ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ わらび えのきたけ たまねぎ	むぎごはん	マヨネーズ ごま
27日(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう わかどりレバーのケチャップがらめ グリーンサラダ コンソメスープ	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん みずな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン しめじ	こくとうパン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら
28日(水)	カレーライス ぎゅうにゅう オムレツ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご きりぼしだいこん キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら
30日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき なっとうあえ とりだんごのみそしる	さけ なっとう かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	むぎごはん	



## ご入学・ご進級おめでとございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りにも努めていきたいと思ひます。

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



今月の比田の野菜等 : もちごめ ほうれんそう キャベツ ねぎ こまつな にら みずな なのはな だいこん たけのこ

