

月

火

水

木

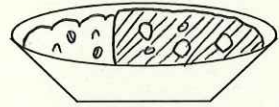
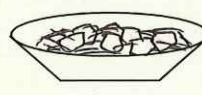
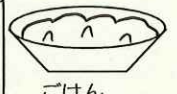
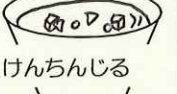
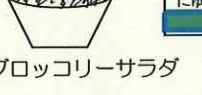
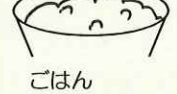
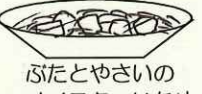
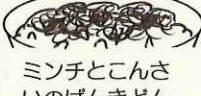
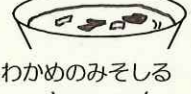
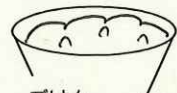
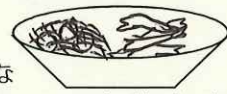
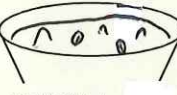
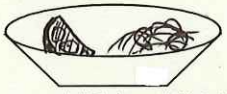
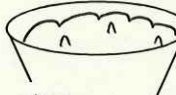
金

ご入学・ご進級 おめでとうございます

4月の学校給食目標



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめてしよう

7 進級おめでとう♪  キウイフルーツ  カレーライス  はるキャベツの コールスロー 	8 小1・中1給食スターン  りんご  かみかみごぼうサラダ  いかてんのなんばん  げんまいごはん  こまつなのみそしる 	9 はるのゼリー  はるのゼリー  なのはなあえ  ごはん  ちくぜんに 	10 四万十の日  やさいのぶしゅかんだレッシング  ごはん  しまんとぎゅうコロッケ  だいすいりスープ 	11 トマトとわかめのサラダ  マーボーどん  チンゲンサイ のスープ 	
14 フルーツラッシャー  キムタクごはん  スタミナサラダ 	15 ナイフとフォークの日  シーザー サラダ  ごはん  スナップエンドウ こぶきいも  とりにくのオーロラソース	16 ほうれんそうのピーナッツあえ  いちご  さばのみそに  ごはん  けんちんじる 	17 オレンジゼリー  オレンジゼリー  ブロッコリーサラダ  ごはん  ぶたとやさいの オイスターいため 	18 ミレー ビスケット  じゃことピーマンのおひたし  ミンチとこんさ いのげんきどん  わかめのみそしる 	19 高知の食べ物いっぱい 入っちょう日  ごはん  ちくわサラダ  とうふのチーズやき  トマトスープ 
21 代休 	22 はるさめの すのもの  みかん  ごはん  ぎゅうにくと ごぼうのいために 	23 新入生歓迎 給食 (さわちの日)  	24 しらあえ  しらあえ  さわらとはるやさい のカップやき  ごはん  たけのこと ベーコンのスープ 	25 小中合同レク 	
28 かみかみあえ  かみかみあえ  おちやめな だいす  きびなごのゆずフライ  むぎごはん  にらたまスープ	29 昭和の日 	30 トマト  チーズ  はるキャベツのツナサラダ  ごはん  しおにくじゃが 	献立・食材は都合 により変更になる 場合があります。 ご了承ください。 ★は新メニューで す。お楽しみに！ 		

4月よていこんだてひょう

令和6年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
7月	カレーライス 牛乳 春キャベツのコールスロー キウイフルーツ	牛肉 スキムミルク、牛乳	精白米、強化麦、 じゃがいも	サラダ油 にんじん 強化米、玉葱、(冷) グリンピース、キャベツ、 きゅうり、(冷) コーン、キウイフ ルーツ
8月	玄米ごはん 牛乳 いか天の南蛮漬け かみかみごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	木綿豆腐、みそ 牛乳	精白米、三温糖 大豆油(揚げ)、マ ヨネーズ(ハーフ)、 ごま(皮なし)	にんじん、こまつ な 強化米、ねぎ、 (冷)ごぼう、 きゅうり、ぶなし めじ、りんご
9月	ご飯 牛乳 筑前煮 菜の花あえ 春のゼリー	わかどり、たまご 牛乳、糸寒天、生 クリーム、ヨーグ ルト	精白米、三温糖、 上白糖	サラダ油 にんじん、きぬさ や、ほうれん草 強化米、こんにゃく、れ んこん、たけのこ (缶)、干し椎茸、キャ ベツ、レモン汁、いちご
10月	ご飯 牛乳 四十牛コロッケ 野菜のぶしゅかんドレッシング 大豆入りスープ	牛ミンチ、たま ご、(冷)チキン ハム、だいず、 (冷)ベーコン	精白米、じゃがい も、薄力粉、パン 粉、三温糖	サラダ油、大豆油 (揚げ) にんじん 強化米、玉葱、 きゅうり、レタ ス、すだち(果汁、 生)
11月	マーボー丼 牛乳 トマトとわかめのサラダ チンゲンサイのスープ	木綿豆腐、牛肉ミ ンチ、豚ひき肉、 赤みそ、鶏若鶏肉 胸(皮付き)	牛乳、カットわか め 精白米、三温糖、 かたくり粉	ごま油 にんじん、トマ ト、チンゲンツァ イ 強化米、ねぎ、 きゅうり、もやし
14月	キムタクごはん 牛乳 スタミナサラダ フルーツラッシャー	(冷)ベーコン、 豚肉	牛乳、ヨーグルト 精白米、上白糖、 はちみつ	サラダ油、ごま油 にんじん 強化米、はくさい、キム チ、たくあん、ねぎ、玉 葱、レタス、きゅうり、み かん(缶)、パインアッ プル(チビット、キウイ フルーツ)
15月	ご飯 牛乳 鶏肉のオーロラソース スナッペンエンドウ 粉ふきいも シーザーサラダ	若鶏もも、みそ 牛乳、粉チーズ	精白米、じゃがい も、上白糖	マヨネーズ (ハーフ)、サラ ダ油 トマト 強化米、スナッ ペン、えんどう、キャ ベツ、きゅうり、レ タス
16月	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え けんちん汁 いちご	(冷)さば、み そ、木綿豆腐 牛乳	精白米、三温糖、 さといも	ピーナッツ粉 (冷)ほうれん 草、にんじん 強化米、もやし、 だいこん、こんに ゃく、干し椎 茸、ねぎ、いちご
17月	ご飯 牛乳 豚と野菜のオムレツ炒め ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	豚肉、赤みそ、 (冷)チキンハ ム 牛乳、糸寒天	精白米、三温糖、 じゃがいも	ごま油、マヨネ ーズ(ハーフ) にんじん、青ピー マン、ブロッコ リー 強化米、キャベ ツ、たけのこ、し いたけ、オレンジ ジュース
18月	ミンチと根菜の元気丼 牛乳 じゃことピーマンのお浸し わかめのみそ汁 ミレービスケット	豚ひき肉、たま ご、削り節、かつ お節、油揚げ、み そ 牛乳、じゃこ、 カットわかめ	精白米、強化麦、 三温糖、ハードビ スケット	サラダ油 にんじん、ほうれ ん草、青ピーマン 強化米、ごぼう、 だいこん、もやし、 えのきたけ
19月	ご飯 牛乳 とうふのチーズ焼き ちくわサラダ トマトのスープ 小夏	木綿豆腐、かつお 節、ちくわ、たま ご 牛乳、ミックス チーズ	精白米、三温糖、 上白糖、かたくり 粉	大豆油(揚げ) にんじん、トマ ト、パセリ 強化米、キャベ ツ、きゅうり、玉 葱、小夏
22月	ご飯 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 春雨の酢の物 みかん	牛肉、たまご 牛乳	精白米、三温糖、 はるさめ	サラダ油 にんじん、葉ね ぎ、ほうれん草 強化米、ごぼう、 玉葱、糸こんにゃ く、みかん
23月	菜の花ごはん 赤飯 お茶 鶏のレモンフライ 豚とこんにゃくの煮込み ポテトサラダ 大根とかにかまのサラダ ぶどうゼリー いちご	たまご、あずき、 若鶏もも、豚ばら (脂身付)、(冷) チキンハム、かに 風味かまぼこ 糸寒天	精白米、もち米、 三温糖、かたくり 粉、上白糖、じゃ がいも	サラダ油、大豆油 (揚げ)、マヨネ ーズ(ハーフ)、ご ま油 だいこん葉、パセ リ、にんじん 強化米、レモン汁、ね ぎ、こんにゃく、キャ ベツ、きゅうり、だい こん、レタス、いちご

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
24月	ご飯 牛乳 さわらと春野菜のカップ焼き 白和え たけのことベーコンのスープ	さわら、みそ、木 綿豆腐、(冷) ベーコン 牛乳	精白米、三温糖 マヨネーズ (ハーフ)、ごま (皮なし)	赤ピーマン、アス パラガス、ほうれ ん草、にんじん、 パセリ 強化米、玉葱、糸 こんにゃく、キャ ベツ、たけのこ (缶)
28月	麦ごはん 牛乳 きびなごの柚子フライ かみかみあえ にらたまスープ お茶目大豆	さきいか、(冷) チキンハム、木綿 豆腐、たまご 牛乳、きびなご	精白米、強化麦、 かたくり粉、三温 糖 大豆油(揚げ)、ご ま油、ごま(皮なし)	にんじん、にら 強化米、ゆず(果 汁、生)、だいこ ん、きゅうり
30月	ご飯 牛乳 塩肉じゃが 春キャベツのツナサラダ トマト チーズ	豚モモ(脂身付 き)、ツナ(缶) 牛乳、チーズ キャッチ	精白米、じゃがい も、三温糖 ごま油、サラダ油	にんじん、(冷) いんげん、トマト 強化米、玉葱、糸 こんにゃく、レタ ス、キャベツ

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	614	25.0	21.3	337	5.5	2.0
中学生	761	32.5	27.7	370	7.2	2.6



給食が始まります!

給食当番の身じたく チェック

□ぼうしに
かみのけ
をきちんと
いれた

□マスクは
はなまで
おっている

□つめをみじかく
きっている

□せいけつな
はくいを
きっている

□てをせっけん
できれいに
あらった



食事の時は

せなかピン!

見ためもよく、食べ
やすいしせいです。
せなかをまげた「犬
ぐい」にならないよ
うにしましょう。

