



4月 給食こんだてよいて表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場 小学校



日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	kcal	エ ネ ル g	た ん ぱ く 質 g	し つ ぷ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
8月	しぎょうしき												
9日	チキンライス	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい わき	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	560	19.0	14.9	
火		○	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう えだまめ もも みかん パイン ナガデゴ	じゃがいも カゲルゼリー	あぶら	塩 こしょう ワイン コンソメ 醤油				
10日	おぎごはん	○	ちくわ	ぎゅうにゅう	しょうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	せいはいまい きょうかまい わき こむぎこ かたくりこ	あぶら	カレー粉 酒 塩 こしょう 酢	638	21.0	21.1	
水		○	かつおぶし	しょうれんそう	しょうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう				
11日	おぎごはん	○	とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	塩 こしょう 豆板醤 醤油 鶏ガラスープ 酒	600	23.5	17.8	
木		○	ぶたひきにく だいずミート 豆腐 あかみそ わきみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう	あぶら	塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 酢 醤油				
12日	ごはん	○	しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 煎り節 煮干	578	21.6	17.6	
金		○	しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ	さとう	あぶら	醤油 煎り節 煮干				
15日	そばろごはん	○	なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	520	21.7	15.3	
月		○	なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう	あぶら	醤油 みりん 酒				
16日	ごはん	○	だいたいず ぶたひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	520	21.7	15.3	
火		○	だいたいず ぶたひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒				
17日	ごはん	○	なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	520	21.7	15.3	
水		○	なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒				
18日	かむかむのひ	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
18日	ボークカレー (わきごはん) 1ねんせい きゅういやくかい	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
19日	かんざきしよくのひ	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
19日	かんざきしよくのひ	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
22日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
22日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
23日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
23日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
24日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
24日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
25日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
25日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
26日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
26日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	605	23.4	19.8	
29日	しょうわのひ												
30日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	576	25.2	15.2	
30日	ごはん	○	いwashおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	せいはいまい きょうかまい わき さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	576	25.2	15.2	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均 586 22.8 17.6



ご入学・ご進級 おめでとうございます!

給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
 - ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
 - ★マスクをきちんとつけましょう
 - ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- お願い
お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

