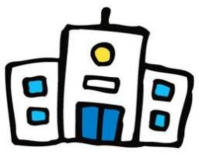
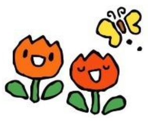


4月のよていこんだて表

★今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は、佐賀県 食育の日です！★

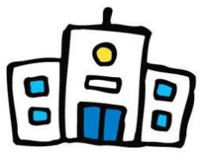
まいつき　１９日は　しょくいくの日！！



みやき町立中原 小学校

2022

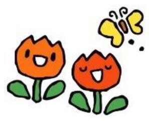
日付	こんだて名	主な材料				栄養価			アレルギー物質を含む食品（卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品）
曜日	主食 牛乳 主菜 副菜	主にエネルギーのもとになる（黄） 穀類・いも類・砂糖・あぶら脂類　など	主に体をつくるもとになる（赤） 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	主に 体の 調子 を 整 えるもとになる（緑） 色の濃い野菜・その他の野菜・きのこ・果物　など	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	※ コンタミネーションの可能性のある食品は除く
6 水	しぎょうしき								
7 木	ミルクパン	ミルクパン				590	26.9	318	ミルクパン(小麦・乳)
	牛乳		牛乳						
	とり肉のトマト煮	じゃがいも　オリーブオイル	とり肉　大豆	たまねぎ　にんじん　ホールトマト	ケチャップ　しょうゆ　ソース　塩　こしょう				
				エリンギ　セロリー　にんにく	赤ワイン				
	ツナサラダ	和風ドレッシング	まぐろ水煮	春キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	塩				
8 金	おやこ丼	せいはく米　きょうか米	とり肉　たまご	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ　みりん　酒　塩	605	26.3	332	たまご
	（ごはん）	さとう　あぶら　かたくり粉	高野豆腐						
	牛乳		牛乳						
	あかだしのみそ汁		とうふ　赤みそ　みそ	たまねぎ　ほうれんそう　だいこん　ねぎ	にぼし　削り節				
11 月	ごはん	せいはく米　きょうか米				580	25.4	276	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のみそ炒め	あぶら　さとう	ぶた肉　赤みそ　みそ	たまねぎ　たけのこ　しょうが	しょうゆ　酒				
	ニラ入りちゅうかい炒め	ごまあぶら	さつまあげ	キャベツ　もやし　とうもろこし　にんじん　ニラ	塩　こしょう　酒				
	ちゅうかスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ　チンゲンサイ　きくらげ　にんじん　ねぎ	がらスープ　うすくちしょうゆ　塩　こしょう　酒				
12 火	ごはん	せいはく米　きょうか米				596	23.1	326	
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも　さとう　あぶら　かたくり粉	とりひき肉　高野豆腐	たまねぎ　こんにゃく　にんじん　えだまめ　ほししいたけ　しょうが	しょうゆ　みりん　酒				
	ごま酢あえ	すりごま　さとう	わかめ	春キャベツ　もやし　にんじん	うすくちしょうゆ　酢　塩				
	やきのり		やきのり						
13 水	ごはん	せいはく米　きょうか米				596	25.1	305	
	牛乳		牛乳						
	とりのてり焼き		とり肉	しょうが	しょうゆ　みりん　酒				
	きんぴらごぼう	ごまあぶら　さとう	さつまあげ　しらすぼし	ごぼう　こんにゃく　にんじん　いんげん	しょうゆ　酒				
	魚そうめん汁		魚そうめん	たまねぎ　こまつな　えのきたけ　ねぎ	だし昆布　削り節　うすくちしょうゆ　塩　酒				
14 木	ミルクパン	ミルクパン				601	29.8	334	ミルクパン(小麦・乳)
	牛乳		牛乳						
	ポークチャップ	あぶら　さとう　かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ　しょうが　りんごピューレ	ケチャップ　しょうゆ　塩　こしょう　みりん　酒				
	コーンポテト	じゃがいも　バター	チーズ	とうもろこし	塩　こしょう				チーズ　バター
	野菜スープ	あぶら	ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん　パセリ	うすくちしょうゆ　塩　こしょう　がらスープ　白ワイン				ベーコン(乳)
15 金	ごはん	せいはく米　きょうか米				586	27.7	348	
	牛乳		牛乳						
	さけの塩焼き		さけ	レモン果汁	塩　酒				
	せりのごまマヨネーズあえ	卵なしマヨネーズ　すりごま		せり　ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん				
	春野菜のみそ汁		あつあげ　みそ	春キャベツ　たまねぎ　にんじん　ねぎ	にぼし　削り節				
	１年生の給食が始まります。いろいろな食べものと仲良くなってくださいね！								
18 月	ポークカレー	せいはく米　きょうか米	ぶた肉　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　グリンピース	カレールゥ　ケチャップ　しょうゆ	616	21.5	286	カレールゥ(小麦・乳)
	（ごはん）	じゃがいも　あぶら		ホールトマト　しょうが　にんにく	ソース　赤ワイン　塩　こしょう				スキムミルク
	牛乳		牛乳						
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん　パイナップル　もも　いちご					ヨーグルト
19 火	ごはん	せいはく米　きょうか米				650	26.2	327	
	牛乳		牛乳						
	とりのから揚げ	かたくり粉　小麦粉　あぶら	とり肉	にんにく　しょうが	しょうゆ　塩　酒				小麦粉
	ごまあえ	すりごま　さとう		春キャベツ　ほうれんそう　切干大根　にんじん	しょうゆ				
	わかめのみそ汁		とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　にんじん　ねぎ	にぼし　削り節				



4月のよていこんだて表

★今月、15日(金)・16日(土)・17日(日)は、佐賀県 食育の日です！★

まいつき　１９日は　しょくいくの日！！



みやき町立中原 小学校

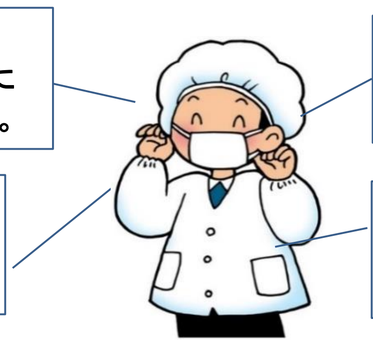
2022

日付 曜日	こんだて名 主食 牛乳 主菜 副菜	主な材料 主にエネルギーのもとになる（黄） 穀類・いも類・砂糖・あぶら脂類　など	主な材料 主に体をつくるもとになる（赤） 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	主な材料 主に体の調子を整えるもとになる（緑） 色の濃い野菜・その他の野菜・きのこ・果物　など	調味料など	栄養価 エネルギー キロカロリー kcal	栄養価 たんぱく質 グラム g	栄養価 カルシウム ミリグラム mg	アレルギー物質を含む食品 （卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品） ※ コンタミネーションの可能性のある食品は除く
20 水	マーボーどうふ丼 （ごはん）	せいはく米　きょうか米 かたくり粉　あぶら　さとう	豚ひき肉　焼きどうふ 大豆　赤みそ　みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　グリンピース ほししいたけ　白ねぎ　しょうが　にんにく	とりがらスープ　トウバンジャン　テンメンジャン しょうゆ　塩　こしょう　酒	597	25.3	345	テンメンジャン(小麦)
	牛乳		牛乳						ワンタン
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	キャベツ　たまねぎ　もやし　きくらげ　ねぎ	がらスープ　うすくちしょうゆ　塩　こしょう				ベーコン(乳)
21 木	小さいミルクパン	ミルクパン				590	24.9	310	ミルクパン(小麦・乳)
	牛乳		牛乳						スパゲティー
	スパゲティーミートソース	スパゲティー　オリーブオイル	豚ひき肉　牛ひき肉　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　ホールトマト　トマトジュース　パセリ　にんにく	ケチャップ　デミグラスソース　ソース　塩　こしょう				スキムミルク
	春野菜サラダ	かんきつドレッシング	まぐろ水煮	春キャベツ　アスパラガス　きゅうり　とうもろこし　にんじん	塩				デミグラスソース(小麦)
22 金	ごはん	せいはく米　きょうか米				610	23.0	401	
	牛乳		牛乳						
	いわしの甘露煮	さとう　かたくり粉	いわし		しょうゆ　はちみつ　みりん　塩				
	ひじきの煮物	さとう　あぶら	ひじき　さつまあげ　大豆	ごぼう　こんにゃく　にんじん　ほししいたけ　いんげん	しょうゆ　みりん　酒				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん　ねぎ	にぼし　削り節				
25 月	ツナライス	せいはく米　きょうか米 あぶら　さとう	まぐろ水煮	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース	ケチャップ　トマトピューレ　塩 こしょう　赤ワイン	593	20.8	284	
	牛乳		牛乳						
	グリーンサラダ	レモンドレッシング	ロースハム	春キャベツ　レタス　きゅうり　アスパラガス	塩				ロースハム(乳)
	ごもくスープ	じゃがいも	とり肉	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん　とうもろこし　パセリ	がらスープ　うすくちしょうゆ　塩　こしょう				
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー							
26 火	ごはん	せいはく米　きょうか米				590	25.1	326	
	牛乳		牛乳						
	牛肉とごぼうのいためもの	さとう　あぶら	牛肉	ごぼう	しょうゆ　みりん　酒				
	こまつなの和え物	いりごま　さとう		こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ				
	豆腐のみそ汁		とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	にぼし　削り節				
27 水	ごはん	せいはく米　きょうか米				603	27.6	409	
	牛乳		牛乳						
	あつあげの ピリからに	さとう　あぶら	あつあげ　豚肉 みそ　赤みそ	白菜キムチ　たまねぎ　こんにゃく　にんじん たけのこ　えだまめ　きくらげ　しょうが　にんにく	しょうゆ　酒　みりん　塩　トウバンジャン				
	かんこく風のりあえ	いりごま　ごまあぶら　さとう	のり	ほうれんそう　春キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ　塩				
28 木	ミルクパン	ミルクパン				608	26.2	373	ミルクパン(小麦・乳)
	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	じゃがいも　バター 小麦粉　あぶら	とり肉 牛乳　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　しめじ　アスパラガス 白いんげん豆ピューレ	がらスープ　塩　こしょう 白ワイン				小麦粉・バター スキムミルク・牛乳
	春キャベツとコーンのサラダ	わふうドレッシング	まぐろ水煮	春キャベツ　スナップエンドウ　とうもろこし	塩				
29 金	昭和の日								

今月の平均 基準値は8～9歳（3．4年生）の場合の値	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	＊牛乳は毎日
今月の平均	600	25.5	331	
基準値は8～9歳（3．4年生）の場合の値	650	24.0	350	

かみのけは、ぼうしのなかにぜんぶいれる。

マスクは はなまでする。



つめは、みじかくきっておく。

ボタンは、きちんととめる。

マスクや帽子のゴムがのびていないか、給食着のボタンがはずれていないか、確認しましょう！

食事の準備や後片付けをしましょう。

きれいなハンカチを持ってきましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』は、元気の合言葉！