

		指導事項	ていがくねん 中学年 高学年	とうぱんのしごとをただしくおぼえよう ○きゅうしょくのきまりをまもる ○係の仕事を協力して行う ○責任をもって当番活動ができる	○じぶんのしごとがわかる ○仕事の分担をする ○自分たちで仕事の分担をできる	○1年生の給食は、15日(月)から開始します。 
日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		
8 (月)	むぎごはん にくじゃが こんぶあえ さくらゼリー ゑゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら しろうごま	ぎゆうにゆう ゑゆうにく こんぶ	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 606 kcal 18.9 g 12.2 g 2.0 g	
9 (火)	しろごはん さわらのさいきょうやき こまつなごまあえ とうふのすましじる ゑゆうにゆう	こめ さとう しろうごま	ぎゆうにゆう さわら みそ とうふ わかめ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 556 kcal 23.2 g 15 g 2.4 g	
10 (水)	ワンローパン りんごジャム イタリアンチキンカツレツ ジャーマンポテト マカロニスーブ ゑゆうにゆう	パン さとう なたねあぶら だいずあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	たまねぎ トマト えだまめ にんじん キャベツ セロリー ぶなしめじ パセリ りんご	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 644 kcal 25.2 g 25.4 g 3.2 g	
11 (木)	 に ゆ う が く し き					
12 (金)	むぎごはん ぎょうざ パンパンジーサラダ ちゅうかコーンスーブ ゑゆうにゆう	こめ むぎ しろうごま ねりごま ゴマあぶら さとう なたねあぶら でんぶん	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とりささみ ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 582 kcal 18.1 g 16.8 g 1.7 g	
15 (月)	ミルクコッペパン ペンのミートソース はるキャベツのサラダ ぎゆうにゆう	ミルクパン ペンネマカロニ さとう オリーブあぶら なたねあぶら	ぎゆうにゆう ゑゆうにく ぶたにく だいず まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 583 kcal 25.8 g 19.8 g 2.3 g	
16 (火)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら	ぎゆうにゆう とりにく とうにゆう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう りんご	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 635 kcal 17.2 g 13.5 g 1.7 g	
17 (水)	ねじりばん ハンバーグデミソースがけ キャベツのソテー コンソメスーブ ゑゆうにゆう	コッペパン なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ にんじん パプリカ ほうれんそう セロリー パセリ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 574 kcal 22.7 g 24.6 g 3.0 g	
18 (木)	しろごはん おかかふりかけ あつやきたまご うらかみそぼろ つくねのすましじる ぎゆうにゆう	こめ なたねあぶら さとう	おかか ゑゆうにゆう たまご ぶたにく てんぷら とりにく とうふ わかめ	こんにやく にんじん もやし ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 578 kcal 23.8 g 18 g 2.7 g	
19 (金)	 か ん げ い え ん そ く					
22 (月)	しろごはん カレイフライのカラフルソース はるさめのいためもの わかめとうふのみそじる ぎゆうにゆう	こめ だいずあぶら なたねあぶら さとう はるさめ ゴマあぶら	ぎゆうにゆう カレイ とうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ	パプリカ たまねぎ えだまめ たけのこ キャベツ にんじん しょうが ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 606 kcal 21.2 g 17.3 g 3.0 g	
23 (火)	むぎごはん ぎゅうどんのぐ かいそうサラダ ひゅうがなつゼリー ゑゆうにゆう	こめ むぎ なたねあぶら さとう ゴマあぶら	ぎゆうにゆう ゑゆうにく まぐろ かいそう	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ ごぼう キャベツ ひゅうがなつ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 600 kcal 21.5 g 14 g 2.2 g	
24 (水)	キャロットパン ミートボールのトマトソースに コーンのサラダ りんご ゑゆうにゆう	キャロットパン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゆうにゆう ゑゆうにく ぶたにく とりにく とりささみ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ いんげん トマト キャベツ もやし コーン えだまめ りんご	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 597 kcal 21.5 g 23.6 g 2.1 g	
25 (木)	わかめごはん ぐうどん キャベツのそくせきづけ ぎゆうにゆう	こめ うどん しろうごま	わかめ ゑゆうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ しらすほし	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり はりはりづけ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 537 kcal 18.3 g 11.5 g 2.7 g	
26 (金)	むぎごはん あじフライ じゃがいものきんぴら わかたけじる ゑゆうにゆう	こめ むぎ だいずあぶら なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう あじ ぶたにく わかめ とうふ	にんじん いんげん たけのこ たまねぎ ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 604 kcal 22.2 g 17.5 g 2.1 g	
30 (火)	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ オレンジ ゑゆうにゆう	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ゴマあぶら しろうごま さとう	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく ゑゆうにく あかだしみそ	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり コーン オレンジ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量 618 kcal 25.2 g 19 g 2.4 g	

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
4月の献立では、4月18日(木)に長崎県の郷土料理「浦上そぼろ」を実施します。

4月22日は子ども読書の日の献立です！

小郡市では4月23日の「子ども読書の日」に合わせて、物語に登場する料理(ものがたりレシピ)を給食に取り入れています。今年の給食では、絵本「あたごの浦」に出てくる海の生き物が登場します。(再話: 脇 和子 絵: 大道 あや 出版社: 福音館書店)

お月さまのきれいな晩、大きなタコが浜にあがって畑のナスを食べていると、タイがやってきて、月がきれいだから魚を集めて演芸会をしようといひます。魚たちが集まって、にぎやかに歌い踊り、宴もたけなわになったところで、かくし芸を披露することになりました。タイは松の木にのぼり「松にお日さん、これどうじゃ」、魚たちは「妙々々々々々」と大喝采。讃岐に伝わる昔話です。(「福音館書店」JHPより)

ご進級、ご入学
おめでとうございます！

～給食時間のお約束～

お茶碗や汁わん
は手に持って食
べましょう。

よくかんで楽し
く食べましょう。

好ききらいをで
きるだけしない
ように心がけ
ましょう。

口に食べものを
入れたまま話さ
ないようにしま
しょう。