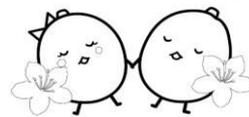




4がつの給食こんだて予定表

2～6年生用



<めあて>

令和7年度

小学校(2～6年生)

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (補助)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず					
9 水			やきそば ちゅうかサラダ	ねじりパン スパゲティ(ちゅうかめん) あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぷら かつおぶし やきぎた	にんじん たまねぎ キャバツ もやし ねぎ きゅうり	555	給食の前に、しっかり手を洗いましたか。今日から新しい学年での給食です。衛生に気をつけながら、楽しい給食時間にしましょう。
10 木	にゅう がく しき 入 学 式							
11 金			さけのつけやき きんぴらごぼう キャバツのみそしる	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん たまねぎ キャバツ	590	毎日、朝ご飯を食べていますか。元気に過ごすために、早起きして朝ご飯を食べ、生活のリズムを整えましょう。
14 月			セルフサンド (ポテトサラダ チーズ) やさいスープ	しよくパン じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	にんじん キャバツ コーン たまねぎ パセリ	574	今日はセルフサンドができる献立です。食パンにサラダとチーズをはさんで、こぼさないようにじょうずに食べましょう。
15 火			きつねうどん ウイナーとキャバツのソテー	こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ウイナー	コーン だいこんば にんじん たまねぎ ねぎ キャバツ パプリカ ピーマン	574	菜の花ご飯は、コーンと青菜を混ぜたご飯です。黄色と緑の彩りが菜の花のようにかわいらしいご飯です。
16 水			【1年生給食開始】 こめこのシチュー ハムサラダ	キャロットパン じゃがいも バター(マーガリン) こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん チーズ (とうにゅう) ハム	にんじん たまねぎ キャバツ きゅうり パセリ	542	今日から1年生の給食が始まります。岡垣町の食器はぬくもりのある磁器食器です。ちよつと重いけど、優しくあつかってくださいね。
17 木			にくじゃが はるさめのすのもの ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり	579	じゃがいもには、味の異なる多くの品種があります。給食では煮ずしに「メークイン」を使っています。
18 金			【和食の日】 とりとごぼうのあげからめ こんがあげ じゃがいものみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こんが とうふ わかめ みそ	ごぼう しょうが キャバツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	622	毎月1回「和食の日」として岡垣町でとれた米を使った「一汁二菜」の献立にしています。和食の良さを知り、おいしく味わいましょう。
21 月			にくだんごスープ ジャーマンポテト いちご&マーガリン	しよくパン じゃがいも はるさめ でんぷん バター マーガリン いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ キャバツ パセリ	591	給食の肉団子は調理員さんがスープにひとつずつ摘み入れて作ります。形はいろいろですが、ふんわり柔らかなお団子です。
22 火			チキンカレー チップスサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター(マーガリン) ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ (とうにゅう)	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャバツ きゅうり	619	〇〇小学校のカレーは、ルウから手作りする特製のカレーです。なめらかでコクのあるルウは、調理員さんのプロの技ですね。
23 水			ポークビーンズ フルーツヨーグルト	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ヨーグルト	にんじん たまねぎ バナナ みかん パイン もも	568	食べたくても食べることができない食物アレルギーのある人がいます。好き嫌いとは違うことを知っておきましょう。
24 木			さわらのしおやき ごまあえ すましじる	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ もやし キャバツ ねぎ えのきたけ	525	たけのこの成長はとても早く、1日に1メートル伸びることもあります。今が旬のたけのこの、歯ごたえや香りを楽しみましょう。
25 金			マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャバツ	661	食べ終わった食器はきれいですか。おはしを使ってご飯粒をじょうずに寄せながら食べると食器がピカピカになりますよ。
28 月			コロケ ポイルキャバツ コーンクリームスープ	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら バター(マーガリン)	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく チーズ	キャバツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	645	今季節のキャバツは「春キャバツ」といって、ふんわりした丸い形をしています。芯も大きいです。が、柔らかく、甘みがあります。
30 水			パンネのミートソース アーモンドサラダ	painpan あぶら パンネマカロニ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ キャバツ きゅうり レモン	611	1年生のみなさんも、少しずつ給食の準備や片付けが上手になってきましたね。この調子でがんばってください。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん)でつくられたものです。

エネルギーは3・4年生のものです

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

☆献立表の活用法☆

①メニューや食材をチェック!

その日の献立をチェックし、給食に出ていないメニューや食材を朝食・夕食で選ぶと、栄養バランスがとりやすくなります。

②会話の糸口に! 「きょう、給食で何食べた...?」

その日の給食について、尋ねてみてください。会話することで、食べ物への関心を持たせたり、嫌いなものにもチャレンジしてみようという意欲を持たせたりできます。

3つのあで1年を元気にスタート!

あいさつ あんぜん あさごはん



食事のあいさつをしましょう



安全に準備しよう



食事の前はしっかり手洗い!



朝ご飯をしっかり食べましょう