



# 4がつこんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校  
《牛乳は毎日つきます》

(月) 米飯	(火) 加工米飯	(水) 加工パン	(木) 麦ご飯	(金) コッペパン
<p>めあて</p> <p>食事の 環境づくり をしよう!</p>	<p><b>13 (火)</b> </p> <p>チキンライス じゃが芋のチーズ煮 卵スープ</p>	<p><b>14 (水)</b> </p> <p>味付けパン クリームシチュー フルーツサラダ</p>	<p><b>15 (木)</b> </p> <p>麦ご飯 手作り豆腐ハンバー グ そえ野菜 玉ねぎのみそ汁</p>	<p><b>16 (金)</b> </p> <p>シュガー揚げパン 切干大根ナムル コーン卵スープ</p>
	<p><b>19 (月)</b> </p> <p>米飯 カレー フルーツヨーグルト 福神漬け</p>	<p><b>20 (火)</b> </p> <p>牛肉とごぼうの混ぜ ご飯 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁</p>	<p><b>21 (水)</b> </p> <p>国産小麦パン ツナサンド 野菜スープ いちご </p>	<p><b>22 (木)</b> </p> <p>麦ご飯   サバのカレー竜田揚 げ 玉ねぎのみそ汁 ふりかけ </p>
<p><b>給食の取り組み</b></p> <p>○給食で使用しているお米は「舞鶴産コシヒカリ米」です。 ○舞鶴で水揚げされた魚介類を月2~3回使用します。 ○食材はできるだけ国産や地場産物を使用し、加工品も地元の業者から仕入れています。</p>	<p><b>〈地場産物の日〉</b></p> <p>舞鶴産の野菜や、舞鶴の海でとれた魚をたくさん使います。</p> <p>22日(木) サバ </p>	<p><b>栄養士の紹介</b></p> <p>栄養士の藤原林子(ふじわりんこ)と申します。今年度から、給食の仕事を行います。おいしい給食を食べてもらえるようにがんばりますので、よろしくお願いいたします。</p>	<p><b>調理員さんの紹介</b></p> <p>給食の調理・洗浄などは、去年に引き続き(株)魚国総本社の5名の調理員さんにお世話になります。今年度もよろしくお願いいたします。</p>	<p><b>25 (日)</b> </p> <p>牛丼 かきたま汁 花見団子</p>
<p><b>26 (月)</b> </p> <p>米飯 マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮</p>	<p><b>27 (火)</b> </p> <p>鶏めし 大豆とじゃこの揚げ煮 すまし汁</p>	<p><b>28 (水)</b> </p> <p>ミルクパン ポテトグラタン キャベツのスープ </p>	<p><b>29 (木)</b></p> <p>しょうわ 昭和の日 </p>	<p><b>30 (金)</b></p> <p>振替休業日</p>

きゅうしょくのもちもの・・・おはし・マスク・ハズラシ・コップ・帽子

まいにちあらってせいけつなものをもちましょ。なまえをかいておきましょ。



4月 食材料表

日	曜日	こんだて名			からだ 体をつくる あか な もの 赤の食べ物	えなるぎー エネルギーとなる き た もの 黄の食べ物	からだ ちようし とどの 体の調子を整える みどり な もの 緑の食べ物	熱量	たんぱく質	カルシウム
		しよく 主食	おかず しゆさい ぶくさい (主菜・副菜)	牛乳				Kcal	g	Mg
13	火	チキン ライス	じゃがいものチーズ煮 卵スープ	○	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 チーズ 牛乳	米 油 じゃがいも バター かたくり粉	玉ねぎ 人参 パセリ グリンピース しめじ ほうれん草	634	22.6	337
14	水	味付け パン	クリームシチュー フルーツサラダ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン じゃがいも 油 バター	玉ねぎ 人参 キュウリ グリンピース みかん パイン	690	21.1	305
15	木	麦ご飯	手作り豆腐ハンバーグ そえ野菜 玉ねぎのみそ汁	○	合びき肉 豆腐 おから 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 さとう	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ	642	27.5	369
16	金	シュガー 揚げパン	切干大根ナムル コーン卵スープ	○	卵 牛乳	パン さとう ごま油 かたくり粉	切干大根 人参 もやし キュウリ コーン 玉ねぎ パセリ	614	19.4	304
19	月	米飯	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	○	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 パイン グリンピース 黄桃 みかん	720	20.0	326
20	火	牛肉と ごぼうの まぜご飯	ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁	○	牛肉 ちくわ 青のり 豆腐 みそ 牛乳	米 さとう 白ごま 油 ごま油 じゃがいも	ごぼう いんげん豆 小松菜 玉ねぎ	615	24.6	396
21	水	ツナサンド	野菜スープ いちご	○	ツナ ベーコン 牛乳	パン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キュウリ 人参 ほうれん草 いちご	590	24.3	296
22	木	麦ご飯	サバのカレー竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁 ふりかけ	○	サバ 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	パン かたくり粉 油	玉ねぎ 人参 ねぎ	698	27.7	330
23	金	小型パン	親子うどん ごま和え いちごジャム	○	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ 牛乳	パン うどん かたくり粉 白ごま さとう ジャム	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ	604	25.7	352
25	日	しゃき しゃき牛丼	かきたま汁 花見団子	○	牛肉 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	米 ごま油 油 白ごま 花見団子	人参 にんにく 小松菜 ほうれん草 えのき	728	24.3	357
26	月	米飯	マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	○	豆腐 豚ひき肉 みそ じゃこ 牛乳	米 油 さとう ごま油 白ごま	土しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ	668	29.0	600
27	火	鶏めし	大豆とじゃこの揚げ煮 すまし汁	○	鶏肉 じゃこ 大豆 豆腐 かまぼこ 牛乳	米 油 さとう 白ごま かたくり粉	しいたけ 人参 しめじ グリンピース ほうれん草	621	28.2	481
28	水	ミルクパン	ポテトグラタン キャベツのスープ	○	粉チーズ ウインナー 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳	パン じゃがいも バター	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参	686	22.6	373

しょうじょうえいようりょう しょじょうえいようりょう 所要栄養量の基準(中学年)	ねつりょう ねつりょう 熱量 kcal	たんぱく質 くらむ たんぱく質 g	カルシウム みるくらむ カルシウムmg
	640	18~32	350