

令和6年

4月 こんだてひょう

基山町給食センター  
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	エネルギーをつくるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	きいろのグループ		カルシウム(mg)
					塩分(g)	
9 火	むぎごはん			こめ むぎ		594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				5.5
	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ ごぼう ねぎ	あぶら さんおんとう	だしパック しょうゆ 酒 みりん 塩	276
	ナムル	ささみ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	さんおんとう ごまあぶら	酢 しょうゆ 塩	1.3
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
10 水	ごはん			こめ		599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	さけのしおやき	さけ			塩 酒	346
	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん	あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 塩	1.9
	あつあげとキャベツのみそしる	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ		だしパック	
11 木	コッペパン			★コッペパン		645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	メンチカツ	★メンチカツ		あぶら		393
	スナップエンドウとごぼうのサラダ		ごぼう にんじん スナップエンドウ キャベツ	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ みりん	2.3
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	あぶら	鶏がらスープ マジックイオン 塩 しょうゆ	
12 金	ごはん			こめ		598
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	にくじゃが	ぶたにく こおやどうふ	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく	じゃがいも さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	290
	だいこんとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	だいこん ★きゅうり もやし		和風ドレッシング	1.4
15 月	むぎごはん			こめ むぎ		586
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2
	ブルコギ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんにく	さんおんとう あぶら	酒 しょうゆ	304
	チョレギサラダ	のり	キャベツ ★きゅうり にんじん にんにく	さんおんとう ごまあぶら ごま	酢 しょうゆ 塩	1.6
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	ごまあぶら はるさめ	鶏がらスープ 中華味 塩 しょうゆ こしょう 酒	
16 火	ごはん			こめ		624
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	いわしのトマトに	いわしのトマトに				338
	じゃがいものソテー	ベーコン	セロリ にんじん	じゃがいも ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ	1.6
	ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	★ABCマカロニ あぶら	鶏がらスープ 酒 マジックイオン 塩 しょうゆ	
17 水	ごはん			こめ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.7
	すぶた	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ	じゃがいも かたくりこ あぶら さんおんとう	酒 塩 ケチャップ 酢 しょうゆ	388
	ちゅうかコーンスープ	とりにく	にんじん えのき とうもろこし たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーンクリーム	ごまあぶら	鶏がらスープ 中華味 塩 しょうゆ	1.5
	ふりかけ	★ふりかけ				
小学1年生 給食開始 						
18 木	むぎごはん			こめ むぎ		633
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん リンゴピューレ	じゃがいも あぶら	★カレールー ★ディナーカレー ケチャップ カレー粉	285
	かいそうサラダ	かいそうミックス	★きゅうり キャベツ きピーマン		青じそドレッシング	1.9
19 金	ごはん			こめ		664
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	塩 しょうゆ 酒	305
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ごま ねりごま さんおんとう	しょうゆ 塩	1.8
	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	えのき たまねぎ だいこん ねぎ		だしパック	
22 月	たけのごはん	あぶらあげ とりにく	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	こめ さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ 塩 酒	607
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	しろみさかなのたつたあげ	しろみさかな	しょうが	あぶら かたくりこ	酒 しょうゆ	330
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	さんおんとう	みりん しょうゆ	2.1
	あつあげとわかめのみそしる	わかめ あつあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ		だしパック	

令和6年

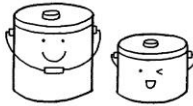
4月 こんだてひょう

基山町給食センター  
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
23 火	むぎごはん			こめ むぎ		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	ギョーザ	★ギョーザ				323
	ちゅうかサラダ	わかめ	★きゅうり もやし しょうが	さんおんとう ごまあぶら はるさめ	酢 しょうゆ 塩	2.1
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	あぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	テンメンジャン しょうゆ 酒 豆板醤 酢	
24 水	ごはん			こめ		582
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく あつあげ さつまあげ	にんじん いんげん だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも さんおんとう あぶら	だしパック 酒 しょうゆ みりん	339
	アスパラガスののりずあえ	のり	キャベツ にんじん もやし アスパラ	ごま さんおんとう	塩 しょうゆ 酢	1.2
25 木	ミルクパン(ちいさい)			★ミルクパン		617
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	スパゲッティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しめじ グリーンピース トマトかん	★スパゲッティ さんおんとう あぶら	★デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース しょうゆ	305
	レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう		フレンチドレッシング しょうゆ	2.0
26 金	 えんそく 					
30 火	わかめごはん	しらすぼし		こめ むぎ	わかめご飯の素	576
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	にくうどん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	うどん さんおんとう あぶら	鰹節 昆布 塩 しょうゆ 酒 みりん	276
	ひじきとえだまめのサラダ	ひじき ハム	にんじん えだまめ もやし ★きゅうり	さんおんとう ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩	1.9

給食当番の身支度・準備 **6つのポイント**

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



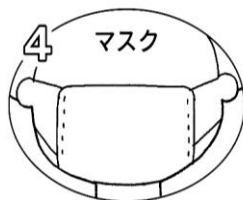
1 つめ  
つめが伸びている人は  
短く切っておきましょう。



2 白衣  
清潔な白衣をきちんと  
身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように  
帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れ  
るようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカ  
チを用意しましょう。



6 手洗い。  
石けんを使って十分な  
手洗いをしましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。