

令和7年4月 こんだてひょう

基山町給食センター
基山小学校

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となる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		たんぱく質(g)
						カルシウム(mg)
						塩分相当量(g)
8 火	ごはん			こめ		580
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6
	とりにくのうめやき	とりにく		さんおんどう	しょうゆ みりん 酒	285
	ジャーマンポテト みそしる	ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	アスパラガス たまねぎ ねぎ えのき キャベツ 	じゃがいも あぶら	塩 こしょう だしパック	2.0
9 水	むぎごはん			こめ むぎ		577
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ えのき しょうが	さんおんどう ごまあぶら	酒 みりん しょうゆ	286
	おかかあえ うおそうめんじる	かつおぶし うおそうめん とりにく	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ しいたけ	じゃがいも さんおんどう	酢 しょうゆ 鰹節 昆布 塩 うすくち	0.7
10 木	コッペパン			コッペパン		623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8
	ごまヨササラダ	むしささみ ひよこまめ	キャベツ にんじん	エッグケア ごま	酢 こしょう	309
	ベジタブルスープ いちごジャム	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリ とうもろこし	じゃがいも いちごジャム	塩 こしょう しょうゆ	2.5
11 金	ごはん			こめ		570
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				26.4
	さけのしおやき	サケ			塩	303
	たけのことごぼうのきんぴら とうふのみそしる	ぶたにく てんぷら とうふ みそ わかめ	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	さんおんどう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん だしパック	2.1
14 月	ごはん			こめ		570
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				22.3
	いわしのしょうがに にくとやさいの オイスターソースいため わかたけじる	いわしのしょうがに ぶたにく かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし し めじ しょうが たけのこ こまつな たまねぎ えのき	さんおんどう あぶら	オイスターソース しょうゆ 鰹節 昆布 みりん しょうゆ 酒 塩	1.8
	15 火	ごはん			こめ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.4
ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		303
きゅうりのごまサラダ とりごぼうじる		マグロあぶらづけ とりにく あぶらあげ	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ にんじ ん	ごま あぶら	しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 酒 塩 みりん	2.0
16 水	むぎごはん			こめ むぎ		572
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9
	セルフピビンバ ナムル	ぶたにく あかみそ	にら にんじん にんにく しょうが たま ねぎ たけのこ	さんおんどう ごまあぶら	酢 トウバンジャン 塩 酒 しょう ゆ	328
	わかめスープ	あつあげ わかめ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも さんおんどう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ 鶏ガラスープ しょうゆ こしょう 塩	2.0
17 木	バーガーパン			コッペパン		616
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.2
	とりのてりやき	とりにく	しょうが		しょうゆ みりん 酒	298
	スプリングサラダ ミネストローネ		アスパラガス にんじん キャベツ とうも ろこし	エッグケア 	塩 こしょう	2.5
小学1年生給食開始						
18 金	ごはん			こめ		600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7
	カレーにくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく てんぷら	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	じゃがいも さんおんどう さんおんどう ごま	カレー粉 しょうゆ 酒 ソース 塩 しょうゆ ねりごま	302 2.2
21 月	ごはん			こめ		622
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				29.6
	サバのしおやき	さば			塩	318
	しらすあえ  ぶたじる	かつおぶし しらすぼし ぶたにく あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんに やく	さつまいも あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	2.1
22 火	ごはん			こめ		626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7
	とりてん	とりにく	しょうが	こむぎこ あぶら	塩 酒	301
	ごまずあえ アスパラガスいりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし アスパラガス たまねぎ	さんおんどう ごま ごまあぶら じゃがいも	酢 しょうゆ だしパック	1.8
23 水	ごはん			こめ		575
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2
	ごぼうサラダ あつあげとにくだんごのにも のり		にんじん ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん いんげん たまねぎ こんにやく	さんおんどう  じゃがいも さんおんどう	胡麻ドレッシング 酒 みりん しょう ゆ しょうゆ 酒 みりん 鰹節	390 1.6

令和7年4月 こんだてひょう

基山町給食センター
基山小学校

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) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 塩分相当量(g)
		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		
24 木	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ゆかり	655
	ぎゅうにゅう					20.7
	わかめうどん	とりにく かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	うどん	だしパック 醤油 塩 しょうゆ 酒 みりん	269
	さがのうまいもんいため	ぶたにく	アスパラガス たまねぎ れんこん キャベツ	あぶら	塩 こしょう しょうゆ	1.7
25 金	えんそく 					
28 月	たけのごはん	あぶらあげ とりにく	たけのこ えだまめ しいたけ にんじん	こめ あぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 塩	605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7
	ミートボールあまずあんかけ	ミートボール あつあげ	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ	じゃがいも さんおんとう あぶら	クチャップ 酢 酒 しょうゆ	324
	わかめとコーンのスープ	ベーコン わかめ	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華味 だしパック	1.6
29 火	しょうわの日					
30 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		575
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7
	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 にんにく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ	さんおんとう かたくりこ ごまあ ぶら あぶら	テンメンジャン しょうゆ 酒 トウバ ンジャン	339
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき マグロあぶらづけ	にんじん もやし キャベツ		青じそドレッシング	1.9

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わらなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか？
 マスクから鼻と口が出ていませんか？
 給食着は清潔ですか？
 爪は短く切っていますか？
 手をきれいに洗いましたか？
 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。