

令和7年4月 こんだてひょう

基山町給食センター
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	ベーコン	アスパラガス たまねぎ	じゃがいも あぶら	塩 こしょう	2.0
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ えのき キャベツ 		だしパック	
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	かつおぶし	にんじん こまつな	じゃがいも さんおんどう	酢 しょうゆ	0.7
	うおそうめん	うおそうめん とりにく	ほうれんそう たまねぎ しいたけ		鰹節 昆布 塩 うすくち	
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	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリ	じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ	2.5
	いちごジャム		とうもろこし		いちごジャム	
11 金	ごはん			こめ		570
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				26.4
	さけのおやき	サケ			塩	303
	たけのことごぼうのきんぴら	ぶたにく てんぷら	たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく	さんおんどう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	2.1
	とうふのみそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	だしパック	
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	いわしのしょうがに				317
	にくとやさいの オイスターソースいため	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しめじ しょうが	さんおんどう あぶら	オイスターソース しょうゆ	1.8
	わかたけしる	かまぼこ わかめ	たけのこ こまつな たまねぎ えのき		鰹節 昆布 みりん しょうゆ 酒 塩	
15 火	ごはん			こめ		587
	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 あおりの		こむぎこ あぶら		303
	きゅうりのごまサラダ	マグロあぶらづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	しょうゆ 酢 みりん	2.0
	とりごぼうしる	とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ にんじん	あぶら	しょうゆ 酒 塩 みりん	
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
	セルフピザンバ	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
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	じゃがいも さんおんどう ごま	酢 しょうゆ	2.0
	わかめスープ	あつあげ わかめ	たまねぎ えのき ねぎ		鶏ガラスープ しょうゆ こしょう 塩	
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		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
	ミネストローネ	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ さんおんどう	鶏ガラスープ ケチャップ 塩 こしょう マギーブイヨン	
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	ぶたにく てんぷら	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さんおんどう	カレー粉 しょうゆ 酒 ソース 塩	302
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	さんおんどう ごま	しょうゆ ねりごま	2.2
21 月	ごはん			こめ		622
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				29.6
	サバのおやき	さば			塩	318
	しらすあえ 	かつおぶし しらすぼし	こまつな もやし にんじん		しょうゆ みりん	2.1
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも あぶら	しょうゆ	
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		ほうれんそう もやし	さんおんどう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ	1.8
	アスパラガスいりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	アスパラガス たまねぎ	じゃがいも	だしパック	
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		にんじん ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり	さんおんどう 	胡麻ドレッシング 酒 みりん しょうゆ	390
	あつあげとにくだんごののり	あつあげ ちくわ さくらじまどりにくだんご ちくわのり	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん 鰹節	1.6

令和7年4月 こんだてひょう

基山町給食センター
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) 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	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		641
	ぎゅうにゅう					24.7
	たかなのあぶらいため	かつおぶし しらすぼし	たかなづけ にんじん たけのこ しょうが	さんおんどう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん	330
	てづくりメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン粉 こむぎこ あぶら	塩 こしょう	2.2
28 月	こまつなのごまみそしる	あぶらあげ どうふ みそ	こまつな たまねぎ えのき	ごま	だしパック	605
	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 さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん 塩	23.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				324
	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 さんおんどう あぶら	クチャップ 酢 酒 しょうゆ	324
29 火	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
	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					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	さんおんどう 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がつくことが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終え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。

かん 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。