

小P

# 令和8年度 4がつこんだてひょう

アクセスはこちら



献立表を見ることができます

若基小学校

きゅうしょくもくひょう  
**きゅうしょくのきまりをまもろう！**

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	1初対 たんぱく質 加ゆM 食塩相当量	
			あかの食べ物	さいろの食べ物	みどりの食べ物			
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える			
8水	ごはん	○		こめ			560 kcal	
	豚肉のしょうがいため		ぶたにく	さんおんとう あぶら かたくりこ	たまねぎ えのきたけ こんにやく しょうが	酒 濃口醤油 みりん	26.9 g	
	おひかか和え		かつおぶし	じゃがいも さんおんとう	にんじん こまつな	酢 薄口醤油	264 mg	
9木	ごはん	○		コッペパン			636 kcal	
	多彩野菜とキャベツのミンチカツ		いろどりやさいとキャベツのミンチカツ			中濃りー	29.2 g	
	ごまマヨサラダ		むしささみ ひよこまめ	エッグクア(卵不使用) ごま	キャベツ にんじん	酢 こしょう混合	415 mg	
10金	ごはん	○		こめ			594 kcal	
	鶏肉の梅焼き		とりにく			ねり梅 濃口醤油 みりん	26.7 g	
	たけのこごぼうの金平		ぶたにく まるてん	ごま ごまあぶら さんおんとう	ごぼう たけのこ にんじん こんにやく	濃口醤油 みりん 薄口醤油	293 mg	
13月	ごはん	○		こめ			559 kcal	
	さけの塩焼き		さけ			塩	30.0 g	
	のり酢あえ		まぐろあぶらづけ やきのり	ごま さんおんとう	ほうれんそう にんじん もやし	酢 濃口醤油	336 mg	
14火	ごはん	○		こめ むぎ			580 kcal	
	ユーンチー		とりにく	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	にんにく しょうが ながねぎ	酒 濃口醤油 酢	26.2 g	
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ さんおんとう	キャベツ こまつな にんじん しょうが	酢 薄口醤油	287 mg	
15水	ごはん	○		こめ			584 kcal	
	豚肉と野菜のうま煮		ぶたにく あつあげ まるてん	じゃがいも さんおんとう あぶら	だいこん にんじん こんにやく えだまめ ごぼう	みりん 薄口醤油 濃口醤油 酒	28.7 g	
	アスパラガスの和風和え		ロースハム かつおぶし	アスパラガス キャベツ にんじん もやし		濃口醤油 みりん	25.8 g	
16木	ごはん	○		こめ			329 mg	
	ミルクパン			ミルクパン			1.3 g	
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース ぶなしめじ トマトかん	トマトピューレ ケチャップ 塩 ウスターソース 濃口醤油	24.9 g	
17金	ごはん	○		こめ			588 kcal	
	鶏肉の照り焼き		とりにく			しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.1 g
	切り干し大根の炒め煮		まるてん	さんおんとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく えだまめ	みりん 濃口醤油 酒 塩	310 mg	
20月	ごはん	○		こめ むぎ			596 kcal	
	けんちん汁		かまぼこ とうふ	あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	1.7 g	
	◆小学1年生 給食スタート◆							
21火	ごはん	○		こめ			595 kcal	
	千金カレー		とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	ケチャップ カレー粉 ケチャップ	22.0 g	
	いわしの生巻煮		いわししょうがに					1.7 g
21火	ごはん	○		こめ			595 kcal	
	じゃがいもの炒め煮		ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	濃口醤油 酒	391 mg	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		えのきたけ たまねぎ はねぎ こまつな	だしパック	1.8 g	

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 ちゅうじゅう	ざいりょう ※変わることがあります			ちようみりようとう 調味料等	I初キー たんぱく質 かゆが 食塩相当量
			あかの食べ物	さいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
22 水	茶ごはん	○		こめ むぎ			569 kcal
	豚丼		ぶたにく	あぶら さんおんとう	たまねぎ こまつな こんにゃく ほ しいたけ ごぼう とうもろこし はねぎ	薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん だし パック	24.1 g
	もやしのナムル		むしささみ	さんおんとう こまあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれ んそう	酢 濃口醤油 薄口 醤油	279 mg
	アセロラゼリー				アセロラゼリー		1.2 g
23 木	茶ごはん	○		こめ むぎ			576 kcal
	フレンチコギ		ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	さんおんとう あぶら	にんにく たまねぎ あおピーマン	濃口醤油 酒	25.6 g
	チョレギサラダ		やきのり	こま さんおんとう こまあぶら	キャベツ にんじん にんにく きゅ うり	濃口醤油 酢 塩	287 mg
	わかめスープ		とりにく わかめ	こまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん	گا 入-フ 升ソ 中華味 薄口醤油 塩 こ しょう 酒	1.6 g
24 金	ごはん	○		こめ			674 kcal
	手作りコロッケ		ぶたにく	じゃがいも さんおんとう はくりき こ パンこ あぶら	ソテーオニオン	濃口醤油 塩 こ しょう 中濃ソ ス	21.9 g
	ごぼうのソテー		ベーコン	エッグクア(卵不使用)	キャベツ ごぼう にんじん にんに く とうもろこし たまねぎ	濃口醤油 塩 こ しょう	292 mg
	とうふのすまし汁		とうふ わかめ		えのきたけ にんじん だいこん	鰹節 昆布 塩 薄 口醤油	1.9 g
27 月	少なめわかめごはん	○		こめ むぎ		わかめご飯の素	574 kcal
	きつねうどん		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	れいとううどん さんおんとう あぶ ら	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	鰹節 昆布 濃口 醤油 薄口醤油 み りん 酒 塩	23.6 g
	ひじきと枝豆のサラダ		ロースハム ひじき	さんおんとう こまあぶら	もやし にんじん きゅうり えだま め	濃口醤油 みりん 酢 薄口醤油	288 mg
							2.0 g
28 火	ごはん	○		こめ			558 kcal
	肉じゃが		ぶたにく こうやとうふ	じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	22.7 g
	大根とツナのサラダ		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	285 mg
							1.0 g
30 木	バーガーパン	○		まるがたコッペパン			574 kcal
	白身魚フライ		しろみざかなフライ	あぶら			27.4 g
	コールスローサラダ			エッグクア(卵不使用) こま	キャベツ きゅうり にんじん とう もろこし	酢 塩	314 mg
	コンノメスープ		とりにく だいす	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	ガ 入-フ 升ソ 塩 ソウダ-粉 薄口 醤油	1.9 g

## 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つ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。

**換気**