

4月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校

<4月のめあて> 給食の準備を正しくはやくしよう



ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学校生活が始まりました。こころもからだも元気でたくましい子になるように、なんでもしっかり食べましょう。

志楽小学校の給食は、地産地消に取り組んでいます！

- ◎ご飯は、舞鶴産の「コシヒカリ」を使用します。
- ◎野菜は、できるだけ旬の地場産物を購入しています。
- ◎舞鶴港で水揚げされた魚を月に1～3回使用します。
- ◎肉や豆腐も舞鶴市内の業者から仕入れています。

★今月の地場産物
26日(金) サバ



まいづるのおさかなは、このマークが目印です。



月曜日…ごはん（舞鶴産の「コシヒカリ」です。）
 火曜日…加工パン（黒糖パン、味付けパン、ミルクパン、国産小麦100%パン、全粒粉パンがあります。今年度からバターパンも入ります。）
 水曜日…加工ごはん（味付けした具をご飯に混ぜ込みます。）
 木曜日…規格パン（月に1回は小型のパンで、めん類の日になります。）
 金曜日…麦ごはん（米の形をした大麦（米粒麦）が入ります。）

☆土曜日、日曜日、祝日が登校日の時は、規格パンになります。

《牛乳は毎日つきます》

11日(木)2～6年生給食開始	12日(金)1年生給食開始
パン クリームシチュー フルーツサラダ	麦ごはん しゃきしゃき牛丼 かきたま汁 お祝いゼリー
今年度の給食がスタートします。マナーを守って、みんなで楽しく食べましょう。給食室も、安心・安全でおいしい給食を心をこめて作ります。	1年生にとっては、学校で食べる初めての給食です。すききらいしないで、残さず食べられるかな？苦手なものにも挑戦してみよう!!

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 じゃがいものみそ汁	味付けパン 鶏肉のパン粉焼き 野菜スープ	ウィナーピラフ のり豆ポテト 卵スープ	パン ミートスパゲティ コーンサラダ	麦ごはん カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け
<手作り豆腐ハンバーグ> 給食室で、ひとつ丸めて手作りします。豆腐やおからを入れて、やわらかく仕上げます。	<鶏肉のパン粉焼き> パセリとマヨネーズを混ぜたソースとパン粉を、鶏肉の上のせてオーブンで香ばしく焼きます。	<のり豆ポテト> じゃがいもと大豆を油で揚げ、塩こしょうと青のりで味付けします。給食の中でも人気のメニューです。	<コーンサラダ> 給食のサラダは、すべての食材を加熱、冷却してから、手作りのドレッシングで和えて作ります。	<カレーライス> 給食のカレーライスは、スキムミルクや粉チーズを入れて、カルシウムをUPしています。
22日(月)	23日(火)	24日(水)	26日(金)	27日(土)
ごはん マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮	(国産小麦パン) ツナサンド チンゲン菜のクリームスープ	ふりかきゅうぎょうび 振替休業日	麦ごはん サバのカレー竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁 ふりかけ	パン ポークビーンズ パインサラダ
<マーボー豆腐> 給食のマーボー豆腐には、にんじんやたまねぎなど、野菜がたくさん入っています。辛さは控えめにしています。	<ツナサンド> 小さいおかず(ツナサラダ)をパンにはさんで食べましょう。上手にはさめるかな？	小型パン かやくうどん 小松菜とじゃこの炒め煮 いちごジャム	<サバのカレー竜田揚げ> 舞鶴で水揚げされた新鮮なサバに、カレー粉が入った衣をつけて揚げます。	<ポークビーンズ> アメリカの代表的な家庭料理で、ぶた肉や大豆、野菜などが入ったトマト味の煮込み料理です。

29日(月)	30日(火)
昭和の日	ミルクパン ポテトグラタン 春キャベツのスープ煮
	<春キャベツのスープ煮> 春が旬の春キャベツは、巻きがふつくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。

給食当番の身じたくチェックをしよう！

- つめは短く切っておきましょう
- 手は石けんできれいに洗いましょう
- 髪の毛は全部ぼうしに入れましょう
- マスクは鼻まできちんとつけましょう
- 清潔な白衣を身につけましょう



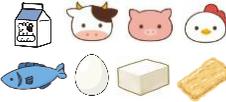
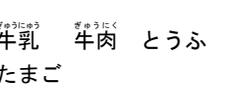
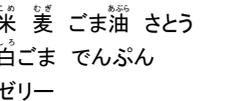
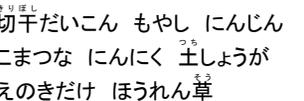
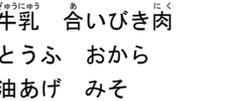
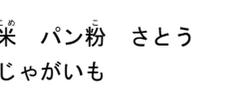
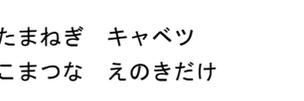
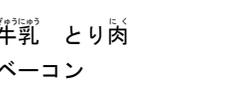
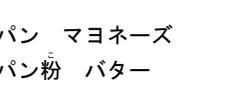
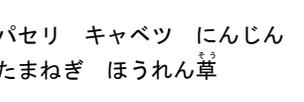
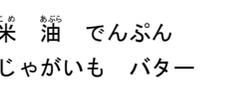
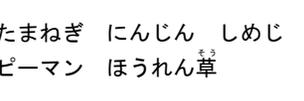
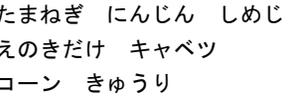
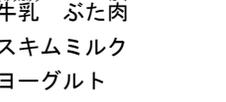
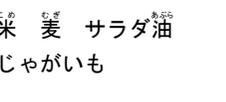
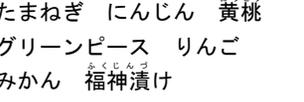
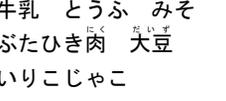
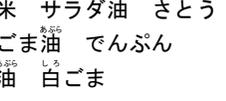
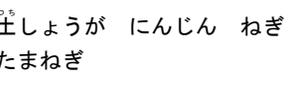
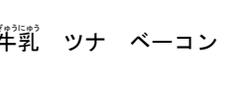
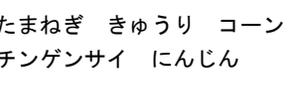
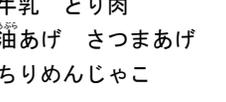
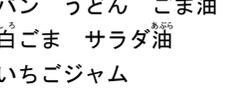
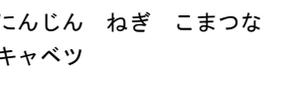
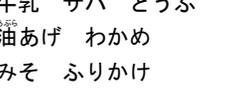
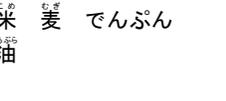
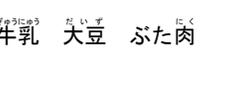
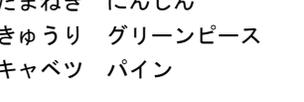
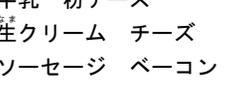
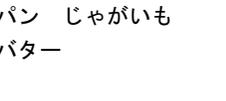
きゅうしょくのもちもの

- おはし ●マスク
- ハブラシ ●コップ



毎日洗って清潔なものを
持ってきましょう。

がっ がっこうきゅうしょくよ ていこんだてひょう おも しょうしょくざい
4月 学校給食予定献立表 <主な使用食材>

日	曜	こんだて名		あか	き	みどり	えいようか (基準)		
		しゅ 主 しょく 食	ぎゅう 牛 にゅう 乳	おかず	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー Kcal (650)	カルシウム mg (350)
					からだをつくるもの	あつ やかのもとになるもの	からだの調子を整えるもの		
11	木	パン	 クリームシチュー フルーツサラダ	 牛乳 とり肉 ベーコン	 パン ジャがいも バター サラダ油 小麦粉	 たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース パイン みかん	619	304	
12	金	麦ごはん	 しゃきしゃき牛丼 かきたま汁 お祝いゼリー	 牛乳 牛肉 とうふ たまご	 米 麦 ごま油 さとう 白ごま でんぷん ゼリー	 切り干しいんもやし にんじん こまつな にんにく 土しょうが えのきだけ ほうれん草	648	362	
15	月	ごはん	 手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 じゃがいものみそ汁	 牛乳 合いびき肉 とうふ おから 油あげ みそ	 米 パン粉 さとう じゃがいも	 たまねぎ キャベツ こまつな えのきだけ	687	347	
16	火	味付けパン	 鶏肉のパン粉焼き 野菜スープ	 牛乳 とり肉 ベーコン	 パン マヨネーズ パン粉 バター	 パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	658	296	
17	水	ウインナーピラフ	 のり豆ポテト 卵スープ	 牛乳 ウインナー 大豆 青のり とうふ たまご	 米 油 でんぷん じゃがいも バター	 たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ほうれん草	655	304	
18	木	パン	 ミートスパゲティ コーンサラダ	 牛乳 合いびき肉	 パン スパゲティ サラダ油	 たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ キャベツ コーン きゅうり	646	292	
19	金	麦ごはん	 カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け	 牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	 米 麦 サラダ油 じゃがいも	 たまねぎ にんじん 黄桃 グリーンピース りんご みかん 福神漬け	683	320	
22	月	ごはん	 マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮	 牛乳 とうふ みそ ぶたひき肉 大豆 いりこじゃこ	 米 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん 油 白ごま	 土しょうが にんじん ねぎ たまねぎ	719	544	
23	火	国産小麦パン	 ツナサンド チンゲンサイのクリームスープ	 牛乳 ツナ ベーコン	 パン マヨネーズ サラダ油 米粉	 たまねぎ きゅうり コーン チンゲンサイ にんじん	605	330	
25	木	小型パン	 かやくうどん 小松菜とじゃこの炒め煮 いちごジャム	 牛乳 とり肉 油あげ さつまあげ ちりめんじゃこ	 パン うどん ごま油 白ごま サラダ油 いちごジャム	 にんじん ねぎ こまつな キャベツ	688	416	
26	金	麦ごはん	 サバのカレー竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁 ふりかけ	 牛乳 サバ とうふ 油あげ わかめ みそ ふりかけ	 米 麦 でんぷん 油	 にんじん たまねぎ	663	318	
27	土	パン	 ポークビーンズ パインサラダ	 牛乳 大豆 ぶた肉	 パン ジャがいも サラダ油	 たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ パイン	619	322	
30	火	ミルクパン	 ポテトグラタン 春キャベツのスープ煮	 牛乳 粉チーズ 生クリーム チーズ ソーセージ ベーコン	 パン ジャがいも バター	 たまねぎ キャベツ にんじん コーン	632	393	