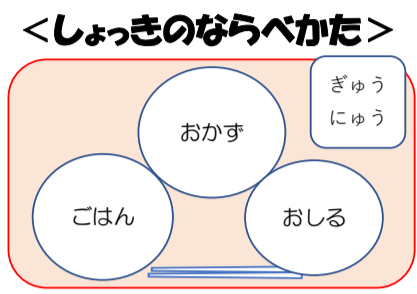


がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

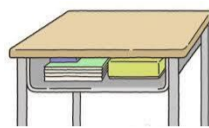
令和 8年4月
新潟市立上所小学校

4月のめあて
じゅんぴやあとかたづけをきちんとしよう！

さあ！きゅうしょくのじかんだ！



- ①つくえのうえをかたづけよう ②てをあらう ③つくえをふく ④マスクをつけよう



日 (曜)	こんだて	からだをうごかすから		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
9日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 688 kcal
	マーボーどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいず ぶたにく みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ げんまいこ りよくちや	たんぱく質 28.1 g
	もやしナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし とうもろこし	脂質 26.0 g
	おいわいクレーブ	さとう こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 623 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 28.1 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 20.3 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 588 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.9 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.2 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	ごもくじる	こんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.1 g
	さばのたつたあげ	でんぷん	あぶら	さば				脂質 26.9 g
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (水)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー 571 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.9 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 20.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 647 kcal
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 27.1 g
	ししゃもフライ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ	あぶら	植物性たんぱく(こむぎ)	ししゃも			脂質 24.6 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	からだをうごかすから		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
1ねんせい きゅうしょくスタート!								
17日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 627 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ) さつまいも(ルウ)	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト(ルウ) かぼちゃ(ルウ)	たまねぎ グリーンピース にんにく	たんぱく質 19.6 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 18.5 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんぱく質 27.1 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	牛脂 あぶら	ぶたにく とりにく 植物性たんぱく(だいず)			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 23.7 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	しろみさかなフライ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ	あぶら	たら				脂質 22.1 g
	きりほしだいこんの やきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりほしだいこん もやし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (水)	パプリカライス	こめ	あぶら				パプリカ	エネルギー 602 kcal
	とりにくとしめじの クリームソース	こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ)	あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	たんぱく質 23.7 g
	ハムと ブロッコリーのサラダ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	脂質 20.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 25.2 g
	かれのいなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	かれのい			しょうが ねぎ	脂質 22.6 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま たまごぬきマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日 (金)	アップルチップパン	きょうりきこ(こむぎ) さとう	ショートニング				りんご	エネルギー 559 kcal
	はるのポトフ	じゃがいも		ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリー	たんぱく質 23.3 g
	プレーンオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 21.9 g
	ひじきサラダ		あぶら				とうもろこし キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 630 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			ねぎ キャベツ	たんぱく質 24.1 g
	チキンたれかつ	さとう でんぷん パンこ(こむぎこ)	あぶら	とりにく				脂質 21.1 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし とうもろこし	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ しょうが メンマ(たけのこ) にんにく	たんぱく質 25.2 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 21.1 g
	いちご						いちご	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など