4がつこんだてひょう

2025　こんげつのもくひょう　ともだちとたのしくしょくじをしよう　　きょうわとくべつしえんがっこう

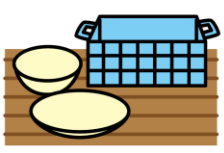
月	火	水	木	金
7	**8**	**9**	**10**	**11**
カレーライス （麦ごはん・カレー） 牛乳 カルちゃんサラダ マスカットゼリー 716kcal　2.3g	ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き ブロッコリーソテー ジュリエンヌスープ 677kcal　1.7g	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え しらす入りにら玉汁 670kcal　2.4g	ホットドック （コッペパン・ウインナー） 牛乳 豆とツナのサラダ ヌードルスープ 703kcal　2.9g	ごはん コーヒーミルク サモサ 切干大根の炒め物 中華コーンスープ 762kcal　1.7g
14	**15**	**16** 入学お祝い献立	**17**	**18** 食育献立
ごはん 牛乳 にらまんじゅう レモンくらげサラダ 春雨スープ 615kcal　2.3g	けんちんうどん 牛乳 ししゃもフリッター キャベツのかんきつ和え 701kcal　3g	古代米の赤飯 牛乳　ささみかつ 花野菜和え つみれ入りすまし汁 いちごミルクプリン 683kcal　2g	ごはん 牛乳 ごぼうハンバーグ げんきサラダ ミネストローネ 613kcal　2g	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 まぐろの竜田あげ 小松菜のしそひじき和え 呉汁 682kcal　2.3g
21 減塩献立	**22**	**23**	**24**	**25**
ごはん 牛乳 白身魚フライ いんげんのごま和え あさりとキャベツのスープ 621kcal　1.7g	チャイナうどん 牛乳 トマトぎょうざ カレーもやし 696kcal　3.5g	中華丼 （麦ごはん・中華丼の具） 牛乳 すいぎょうざスープ ヨーグルト 745kcal　2.2g	食パン いちごマーガリン 牛乳 スペイン風オムレツ 大根ナポリタン かぶのポトフ 684kcal　2.8g	ごはん 牛乳 骨ごとさんま煮 小松菜の煮びたし 豚汁 721kcal　2.2g
28	**29**	**30**	**しゅんのしょくざい**	
ごはん 牛乳 しらす入り玉子まき 豚肉のレモンいため 高野豆腐のみそ汁 784kcal　2.1g	昭和の日 	ごはん 牛乳 根菜入り肉団子 かぼちゃサラダ かみなり汁 727kcal　2g	かぶ　きくらげ　キャベツ　ごぼう　セロリ いちご　なつみかん　しらす たけのこ　玉ねぎ わかめ　あさり　にら パセリ　レタス ひじき　など 	

※献立名の下の表示はエネルギー（kcal）と食塩相当量（g）です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。

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？



食器かごや食缶は、床に置かず、配膳台の上に置こう！

重いものや熱いものは友達と協力してゆっくり運ぼう！