



4月のこんだてひょう

和泉市学校給食会
2023年 4月 1日 発行
和泉市立緑ヶ丘小学校

※都合により献立を変更することがあります。

2023年度こんちゃんと味めぐり【食育献立】

毎月の食育献立の日には、和泉の信太の森に住むきつねのこんちゃんが全国を旅して、各地の料理の味めぐりをします。4月は20日に沖縄県の「タコライス」を紹介します。ひき肉にスパイスをきかせた、メキシコ料理のタコスの具と、レタスやチーズ、トマトなどをごはんのせて食べる料理です。給食では、ボイルキャベツとミートソースをごはんのせて食べてくださいね。



ぼくのなまえは「こんちゃん」です。よろしくね!!



和泉市 学校給食食育キャラクター
こんちゃん

10日 始業式			11日			12日 2~6年給食スタート			13日			14日		
						ミンチカツ トック入りスープ ごはん 牛乳			厚揚げのうま煮 もやしのピリ辛炒め ごはん 牛乳			さばの塩焼き 鶏肉と大豆の炒め煮 みそ汁 麦ごはん・牛乳		
赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑
ぎゅうにゅう ミンチカツ とりこ とうふ	ごはん あぶら さとう トック ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう ミンチカツ とりこ とうふ	ごはん あぶら さとう トック ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりこ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ つちしようが しいたけ えだまめ・もやし	ぎゅうにゅう さば とりこ だいず とうふ・わかめ しんじゅうみそ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん しろねぎ つちしようが あおねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん しろねぎ つちしようが あおねぎ たまねぎ	
17日 1年生給食スタート			18日			19日			20日 食育献立(沖縄県)			21日		
カレーライス 春キャベツのコンソメ煮 牛乳			春野菜のフジッリパスタ 切り干し大根のレモンマリネ 全粒パン 牛乳			たけのこごはん 焼きししゃも 野菜いっぱいスープ 牛乳			タコライス (ボイルキャベツ) ワンタンスープ 牛乳			鶏肉の甘辛だれ 豚汁 みかんゼリー ごはん・牛乳		
赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑
ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	ごはん じゃがいも あぶら カレールー	にんじん たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン ささみあぶらづけ	ぜんりゅうパン フジッリ オリーブあぶら あぶら さとう	にんじん・たまねぎ アスパラガス バジル・レモン キャベツ にんにく きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう とりこ うすあげ ししゃも ぶたにく	アルファかまい アルファもらまい あぶら	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ・つちしようが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	ごはん さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト・キャベツ こまつな もやし	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく とうふ しんじゅうみそ	ごはん あぶら しろごま さとう でんぶん みかんゼリー	にんじん あおねぎ もやし
24日			25日			26日			27日			28日		
豚じゃが 茎わかめの炒め煮 ごはん 牛乳			ホキのエスカベッシュ 野菜の洋風煮 ココアクリーム コッパン・牛乳			マーボー春雨 ちくわの含め煮 ごはん 牛乳			煮込みハンバーグ 田舎汁 ごはん 牛乳			鶏すき煮 じゃがいものごま炒め ごはん 牛乳		
赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑
ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ くきわかめ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ	ぎゅうにゅう ホキ とりこ	コッパン でんぶん あぶら・さとう オリーブあぶら じゃがいも ココアクリーム	にんじん セロリー たまねぎ にんにく レモン・パセリ キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	にんじん キャベツ あおねぎ たけのこ・しいたけ つちしようが にんにく	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりこ あつあげ しんじゅうみそ しろみそ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん こんにやく あおねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう とりこ とうふ ぶたにく	ごはん ふ・あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも しろごま	にんじん こんにやく しろねぎ たまねぎ キャベツ・ごま えのきたけ

☆給食当番の身じたくチェックをしましょう☆

- ① 清潔な白衣を正しく身に付けていますか?
- ② 髪の毛は帽子に入れましたか?
- ③ マスクはきちんとつけていますか?
- ④ つめは短く切ってありますか?
- ⑤ 手は石けんできれいに洗いましたか?



食べ物の働きをおぼえよう

赤の食べ物... おもに体をつくる
黄の食べ物... おもに熱や力のもとになる
緑の食べ物... おもに体の調子を整える



	エネルギー	たんぱく質エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
4月の栄養価平均値	651	14.8	27.8	320	81	2.0	3.0	342	0.41	0.49	26	1.9	3.2
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25	2.0g未満	4.5g以上