



令和4年4月 定時制給食予定献立表



月	火	水 6	木 7	金 8
		ご飯 牛乳 はんぺんチーズフライ おかか和え 味噌汁	入学式	中華丼 飲むヨーグルト にら饅頭 海藻サラダ たまごスープ
11	12	13	14	15
ご飯 牛乳 青椒肉絲 切り干しサラダ わかめスープ	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き コーンサラダ 味噌汁	春野菜ラーメン 牛乳 シュウマイ 中華サラダ 三色杏仁ゼリー	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き マスタードサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め ひじきサラダ 味噌汁
18	19	20	21	22
鶏ごぼうご飯 牛乳 白身魚のマスタード焼き ごま塩和え 味噌汁	カレーライス 牛乳 大根サラダ 野菜スープ	ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ごま風味和え 味噌汁	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	代休
25	26	27	28	29
ご飯 牛乳 スパイシーチキン ごまだれサラダ 味噌汁	ご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ 和風サラダ 味噌汁	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 お浸し けんちん汁	うま塩豚丼 牛乳 わかめともやしのサラダ のっぺい汁 お茶目大豆	昭和の日

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

4月分平均栄養量 748 kcal 食塩相当量 2.5 g

学校給食の献立は「主食」、「主菜」、「副菜(汁物を含む)」がそろっています！

これらがそろって栄養バランスがよい食事になります。好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

主菜

主に体をつくるものになる食品などを多く使ったおかず(肉、魚、たまごなど)

主食

主にエネルギーのものになる食品(ごはん、パン、めん類など)



その他

足りない栄養素を補う食品(牛乳、乳製品、果物など)

副菜

主に体の調子を整えるものになる食品などを多く使ったおかず(野菜、きのこ、いも、海藻類など)

給食の時間は17時00分～17時25分です。(給食室は16時30分頃から開いています)
17時25分までに給食を食べ、授業に遅れないようにしましょう。

給食の前には、必ず手を洗いましょう



いよいよ新年度のスタートです。給食室では、栄養士1名、調理員2名で安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお願いします。

