

平成31年度 4がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

きゅうしよく じゅんぴ たす あ

〈めあて〉給食の準備を助け合ってしましょう

給食時間は

12:25~13:05です

(パン・ごはんの予定表)

月曜日 ごはん
 火曜日 加工ごはん
 水曜日 加工パン
 木曜日 麦ごはん
 金曜日 コッペパン



加工パンの種類

- ・味付きパン
- ・黒糖パン
- ・ミルクパン
- ・国産小麦
- 100%パン

牛乳は毎日つきます。
残さずに
飲みきろう!



11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
そぼろ丼 とうふのみそ汁 ※2~6年生のみ (635kcal)	ココア揚げパン コロコロサラダ かきたま汁 ミニオレンジゼリー (722kcal)	牛肉とごぼうの 混ぜごはん ちくわのいそ辺揚げ じゃが芋のみそ汁 (612kcal)	国産小麦100%パン ポテトグラタン キャベツのスープ いちご (661kcal)	麦ごはん ごま酢和え 肉じゃが (623kcal)	小型パン おやこ親子うどん わかめ和え みかんジャム (602kcal)	チキンカレー フルーツパンチ 福神漬 授業参観日 (724kcal)
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)		
ご飯 小松菜とちくわの いため煮 マーボー豆腐 (656kcal)	とり飯 大豆とじゃこの 揚げ煮 すまし汁 (652kcal)	味付パン パイン入りサラダ クリームシチュー (698kcal)	麦ごはん 手作りとうふハンバーグ そえ野菜 玉ねぎのみそ汁 (656kcal)	スズキのフィッシュ バーガー 野菜スープ (632kcal)		

※4月15日(月)は20日(土)参観日の振替休業日になります。

学校給食では地産池消に取り組んでいます。

- ★ごはんは舞鶴産コシヒカリ米を使用しています。
- ★舞鶴港で水揚げされた魚介類を月1~2回使用します。
- ★その他の食材も、なるべく国産の物を使用し、かまぼこ、豆腐は地元の業者から仕入れています。



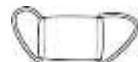
吉原小学校の給食調理業務は、昨年度に引き続き株式会社ウオク

二さんにお世話になります。調理員の段さん、大島さん、畑中さん3名で給食を作ります。

栄養職員は 四方で、献立を考えたり、食材を発注したり会計を担当します。一年間よろしくお願いいたします。

〈給食の持ち物〉

- ・おはし
- ・マスク
- ・コップ
- ・ハブラシ



毎日あらって持ってきましょう。

きゅうしょくしょくざいりょうひょう
4月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
11	木	そばろ丼	とうふのみそ汁	○	牛乳 とりひき肉 卵 とうふ 油あげ みそ	土しょうが にんじん いん げん豆 玉ねぎ ねぎ	米 油 麦	635	336
12	金	ココア 揚げパン	ココロサラダ かきたま汁 ミニオレンジゼリー	○	牛乳 大豆 かまぼこ とうふ 卵	コーン ほうれん草 えだ豆 えのき	コッパン 油 さつま芋 マヨネーズ	722	369
16	火	牛肉とご ぼうの混 ぜご飯	ちくわのいそ辺揚げ じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 牛肉 ちくわ 青のり とうふ みそ	ごぼう いんげん豆 小松 菜 玉ねぎ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃが芋	612	361
17	水	国産小麦 100%パン	ポテトグラタン キャベツのスープ いちご	○	牛乳 生クリーム チーズ ウィンナー ベーコン	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン いちご	国産小麦100%パン じゃが芋 マーガリン	661	355
18	木	麦ご飯	ごま酢和え 肉じゃが	○	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん いんげ ん豆 えのき きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま	623	302
19	金	小型パン	親子うどん わかめ和え みかんジャム	○	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ 卵 わかめ	にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草	小型パン 砂糖 うどん ごま みかんジャム	602	341
20	土	チキン カレー	フルーツパンチ 福神漬け	○	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース パイン みか ん バナナ 福神漬け	米 じゃが芋 油 ナタデココ サイダー	724	270
22	月	ご飯	小松菜とちくわの炒め煮 マーボー豆腐	○	牛乳 ぶたひき肉 みそ ちくわ	にんじん ねぎ 土しょうが 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	656	410
23	火	とり飯	大豆とじゃこの揚げ煮 すまし汁	○	牛乳 とり肉 油あげ いりこじゃこ 大豆 とうふ かまぼこ	にんじん グリンピース 干しいたけ しめじ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	652	515
24	水	味付パン	パイン入りサラダ クリームシチュー	○	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん グリン ピース きゅうり パイン キャベツ	味付パン 油 小麦粉 じゃが芋 マーガリン	698	320
25	木	麦ご飯	手作りとうふハンバーグ そえ野菜 玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 合いびき肉 とうふ おから 卵 油あげ みそ	玉ねぎ キャベツ にんじ ん ねぎ	米 麦 砂糖	656	344
26	金	コッパン	スズキのフィッシュバーガー 野菜スープ	○	牛乳 スズキ ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ にん じん キャベツ	コッパン 油 小麦粉 パン粉	632	306

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!



成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バラ
ンスがよい献立をつくっています!

□ぼうしにかみの
毛をきちんと入れた

□清けつな白衣を着て
いる



□マスクは鼻まで
おおっている

□手を石けんで
きれいに洗った

□つめを短く
切っている

給食当番の身じたくチェック