



平成29年度 4がつきゅうしょくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

御入学、御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。

給食時間は
12:30~13:10です

牛乳は毎日つきます。
残さずに
飲みきろう！



11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
チキンライス じゃが芋のチーズ煮 玉子スープ お祝いゼリー (669kcal)	黒糖パン ミートスパゲティ みかん入りサラダ (680kcal)	わかめごはん サワラのてり焼き さつま汁 (639kcal)	きな粉揚げパン コーンサラダ 野菜スープ (63kcal)
17日(月)	18日(火)	19日(水)	21日(金)
すき焼き風煮丼 ぽかぽか汁 (610kcal)	五目ごはん 竹輪のいそべ揚げ キャベツのみそ汁 (638kcal)	国産小麦100%パン マカロニサラダ クリームシチュー (672kcal)	小型パン かやくうどん ごま和え イチゴジャム (702kcal)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
ご飯 ふりかけ ツバスのカレー 竜田揚げ わかめのみそ汁 (617kcal)	五目チャーハン 大根サラダ 中華スープ (567kcal)	味付パン ポテトミートグラタン マカロニスープ (679kcal)	ビビンバ トックスープ ヨーグルト (649kcal)
22日(土)	28日(金)		
チキンカレー フルーツパンチ 福神漬 (720kcal)	セルフトッグ ほうれん草の クリームスープ (673kcal)	授業参観日	

※4月20日(木)は22日(土)参観日の振替休業日となります。

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ニ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。栄養職員は前田知子で、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ひいたします。



今月の舞鶴のお魚

13(木) サワラ

24(月) ツバス

〈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	火	チキン ライス	じゃが芋のチーズ煮 玉子スープ お祝いゼリー	○	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん パセリ グリーンピース ほうれん草 しめじ	米 油 バター じゃが芋 お祝いゼリー	669	389
12	水	黒糖パン	ミートスパゲティ みかん入りサラダ	○	牛乳 合いびき肉 粉チーズ	きゅうり みかん キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき グリーンピース	黒糖パン 油 スパゲティ	680	335
13	木	わかめご飯	サワラのてり焼き さつまい	○	牛乳 サワラ わかめ 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 麦 ごま油 ごま さつまい	639	353
14	金	きな粉 揚げパン	コーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 きな粉 ベーコン	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ほうれ ん草	コッパン 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	631	307
17	月	すき焼き 風煮丼	ぽかぽか汁	○	牛乳 牛肉 焼き豆腐 鶏肉 わかめ	玉ねぎ 大根 にんじん しめじ 土しょうが 白ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉	610	334
18	火	五目ご飯	竹輪のいそべ揚げ キャベツのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 竹輪 青のり 豆腐 油あげ	干しいたけ ごぼう にんじん グリンピース ねぎ キャベツ	米 小麦粉 油 砂糖	638	325
19	水	国産小麦 100%パン	マカロニサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ハム 鶏肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん	国産小麦 100%パン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉	672	319
21	金	小型パン	かやくうどん ごま和え イチゴジャム	○	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ	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 イチゴジャム	702	370
22	土	チキン カレー	フルーツパンチ 福神漬け	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん トマト いんげん豆 コーン パイン みかん 福神漬け	米 じゃが芋 油 ゼリー サイダー	720	299
24	月	ご飯	ツバスのカレー竜田揚げ わかめのみそ汁 ふりかけ	○	牛乳 ツバス 豆腐 油あげ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん えのき	米 片栗粉 油	617	340
25	火	五目 チャーハン	大根サラダ 中華スープ	○	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 とうもろこし ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 大根 玉ねぎ きゅうり 白菜 ほうれん草	米 ごま 砂糖 春雨 ごま油	567	364
26	水	味付パン	ポテトミートグラタン マカロニスープ	○	牛乳 合いびき肉 鶏肉 チーズ	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ	味付パン 砂糖 小麦粉 油 マカロニ	679	348
27	木	ビビンバ	トックスープ ヨーグルト	○	牛乳 牛肉 豚肉 みそ ヨーグルト	大豆もやし 人参 ごぼう いんげん豆 白菜 なら れんこん 土しょうが	米 麦 ごま油 アーモンド トック 砂糖	649	305
28	木	セルフ ドッグ	ほうれん草の クリームスープ	○	牛乳 ウィナー 鶏肉 粉チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草	コッパン こめ粉 じゃが芋	673	340

きゅうしょく じゅんぴ たす あ
〈めあて〉 給食の準備を助け合ってしましよう

きゅうしょくとうばん み
給食当番の身じたくチェック

しゅつかん
食缶はしっかり持って運ぼう



はい
配ぜんの見本



□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