



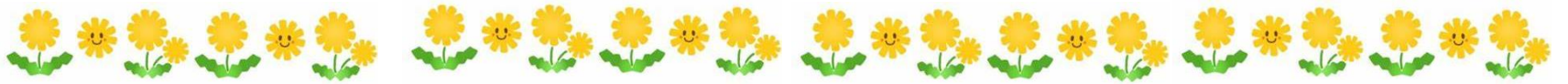
# 学校給食こんだてひょう



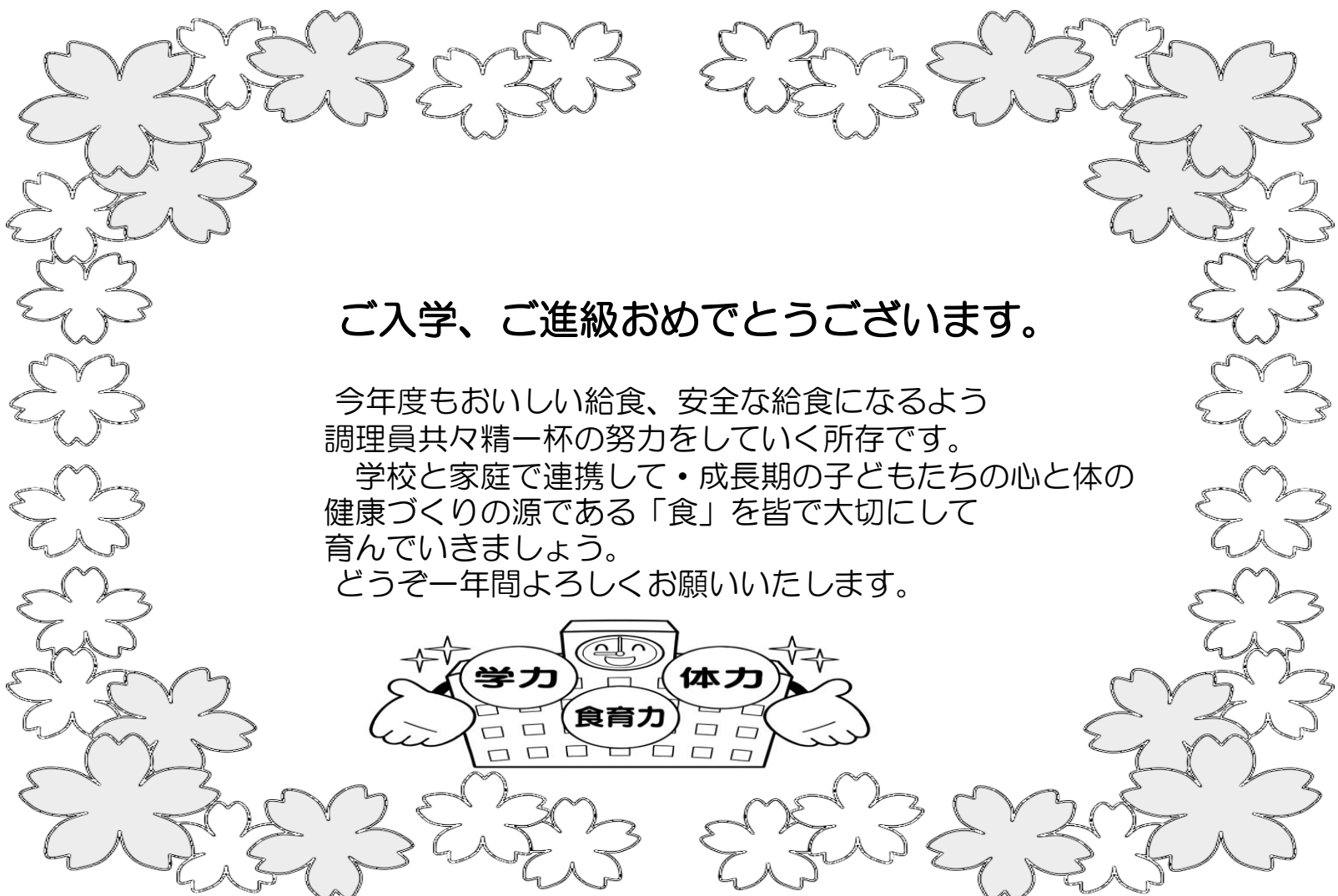
令和8年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り よう ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちようしを ととのえるしよくひん	
10 金	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく ③ かいそう かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	きゅうしよくが はじまります
13 月	○	げんまい		ぎゅうにゅう ① すいぎょうざ(にゅうたま ごしよう) なると ② ぶたにく みそ ③ ホタテ	こめ げんまい ごまあぶら マヨネーズ	チンゲンサイ ねぎ キャベツ ピーマン だいこん にんじん きゅうり レモン	
14 火	○	にくうどん ①		ぎゅうにゅう ① ぶたにく あぶらあげ ② かまぼこ ③ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ホットケーキミックス い ちごソース	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほししいた け きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	ふかふかのむしパ ンになにかがくれ ているかな?
 <h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">おみゆきさん</h2> 							
16 木	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく ② みそ ③ かまぼこ ④	こめ むぎ はちみつ ごまあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう あまなつみかん (なま)	
17 金	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① わかめ とりにく いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう) ② たら たまご ③ たまご ④ ぶたにく とりにく	こめ むぎ パンこ こむぎこ マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ きゅうり (ピクルス) パセリ ねぎ もやし にんじん	とくせい タルタ ルソースをつくり ます
20 月	○	あげぱなこ ①		ぎゅうにゅう ① きなこ ② コーン とりにく ③ ハム ④	コッパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシ ング(にゅうたまごふしよう) ゼリーのもと オレンジ ジュース	にんじん たまねぎ パセリ ピーマン キャベツ フロccoli みかん (かこうすみ)	いちねんせい きゅうしよく か いし
21 火	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とりにく ② とうふ ぶたにく みそ ③ ハム のり	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら ごま	はるさめ はくさい にんじん こまつな ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり フロccoli	やさしいあじの マーボーどうふ
22 水	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とうふ とりにく みそ ② さわら ③ ちくわ コーン のり ④ おかか	こめ むぎ ごま かたくりこ ごまあぶら	なめこ ねぎ にんじん こんにゃく にんじん もやし ほうれんそう コーン	





ひ よう	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしょくひん	ねつちからの もとなるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	
23 木	○	① カレーライス	チキンカツ② ツナサラダ③ オレンジ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② とりにく たまご ③ ツナ ④	こめ むぎ カレーウ こむぎこ パンこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ピーマン アップルソース にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッ コリー オレンジ(なま)	豪華チキンカツカ レー
24 金	○	① ナポリタン	キャベツスープ② マスタードサラダ③ おいおいロールケーキ④	ぎゅうにゅう ① バター ソーセージ チー ズ ② とりにく ③ ハム ④ たまご きゅうにゅう な まクリーム	スパゲティ オリーブオイル オリーブオイル こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん ピーマン カリフラワー ブロッコリー きゅう り	
27 月	○	① ワカメごはん	なるとスープ② あげサバかんこくふう③ カミカミサラダ④	ぎゅうにゅう ① わかめ ② とりにく なると ③ サバ みそ ④ いか(さぎいか)	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり だいこん	サバには せい ちようきに ひつ ようないようが たっぷり
28 火	○	おしむぎ ごはん	おみそしる① ごぼうしぐれに② かいそうサラダ③	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② ぶたにく ③ かいそう かまぼこ	こめ おしむぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう たけのこ しめじ にんじん こんにゃく ごぼ う きゅうり キャベツ	
30 木	○	① トースト	ソーセージスープ② じゃがいものナポリふう③ ヨーグルトポンチ④	ぎゅうにゅう ① バター ② ソーセージ ③ ベーコン チーズ ④ ヨーグルト	しょくパン はちみつ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん しめじ たまねぎ ピーマン おうとう はくとう りんご ラフランス(すべ てかこうずみ) ナタデココ	しあわせのあじ ハニートースト

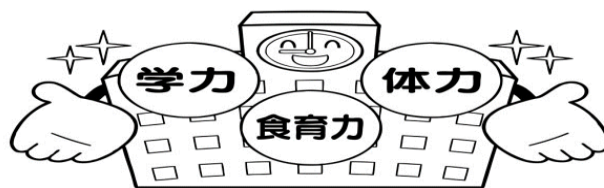


## ご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度もおいしい給食、安全な給食になるよう  
調理員共々精一杯の努力をしていく所存です。

学校と家庭で連携して・成長期の子どもたちの心と体の  
健康づくりの源である「食」を皆で大切にして  
育てていきましょう。

どうぞ一年間よろしくお願いいたします。

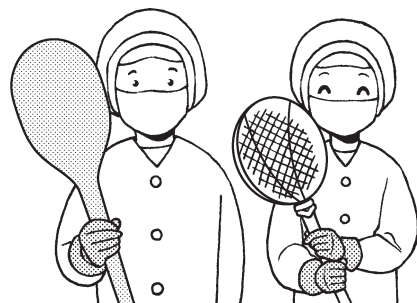


# 給食だより 4月

## 学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。

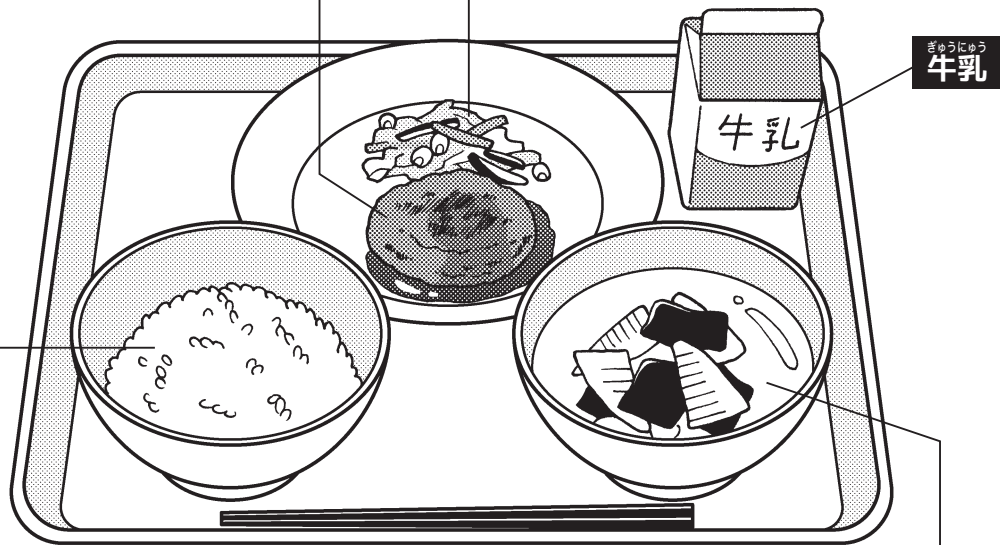
今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



## 栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

**主菜**  
魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

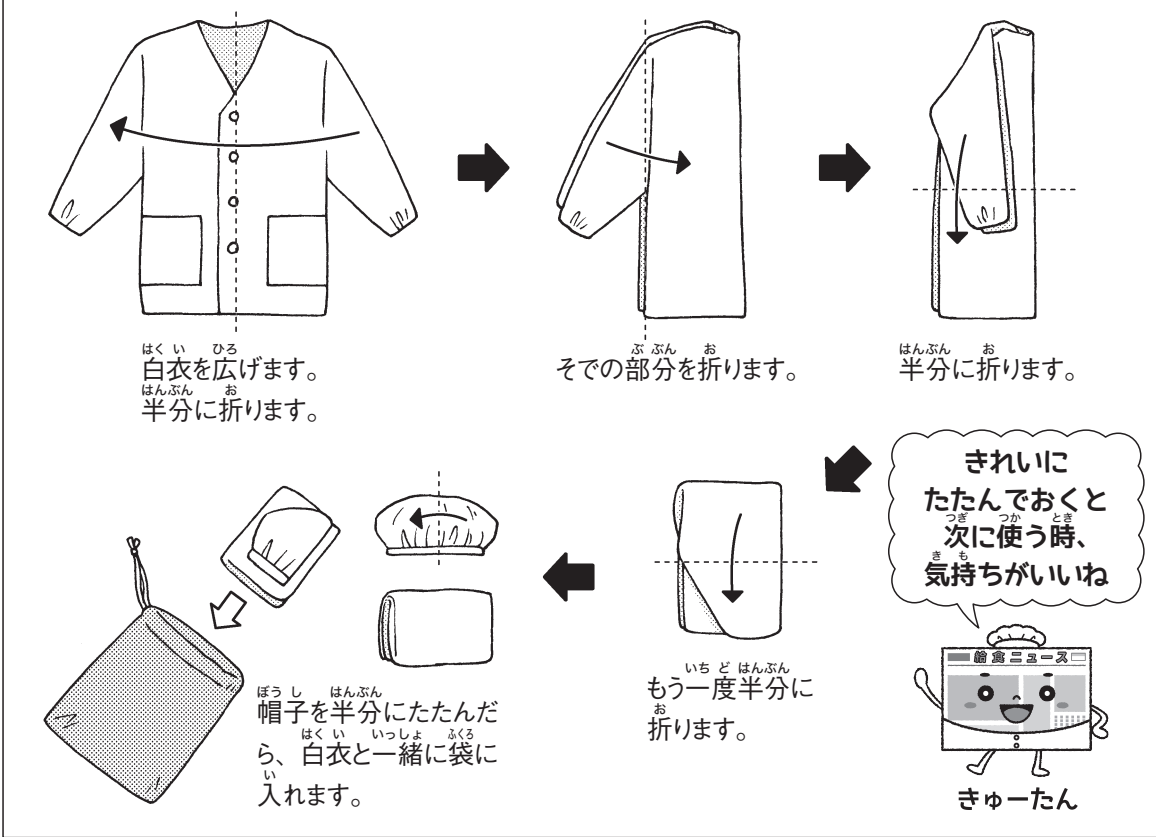
**副菜**  
野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。



**主食**  
ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

**汁物**  
みそ汁、スープなど。

## 給食当番 白衣のたたみ方



## 食の本 『給食当番のいちにち』

はじめての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。給食当番の仕事や身支度などが描かれているので、特に1年生におすすめです。



大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵  
少年写真新聞社刊

**クイズ**  
ひじきを漢字で書くと〇尾菜。  
〇には、ある動物の漢字が入ります。それは何でしょう。

- ①犬
- ②熊
- ③鹿

✖️  
〇は、ある動物の漢字が入ります。それは何でしょう。  
犬、熊、鹿