



日曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
12 金	○にゅうがく・しんきゅうおいわいきゅうしょく カレーライス ギョウザにゅう どうふスープ プリン	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ふたにく とりレバー どうふ	たまねぎ にんじん ホールトマト やさしいジュース ケチャップ コーン リンゴソース だいこん ほうれんそう	741 21.3	28.7 2.8
15 月	しょくぱん(リンゴジャム) ギョウザにゅう とりにくのガーリックソテー マッシュポテト ミネストローネ	ぱん リンゴジャム バター じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう トマトピューレ やさしいジュース パセリ	731 21.8	36.1 2.9
16 火	○にほんあじめぐり〜かながわ〜 ならちやめし ふたにくのみそづけいため キャベツソテー けんちんじる ギョウザにゅう	こめ じゅっこくまい ごま あぶら ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう だいち ふたにく どうふ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん だいこん こねぎ	731 21.8	36.1 2.5
17 水	ガーリックライス ギョウザにゅう ポークビーンス きのこのホットサラダ	こめ パター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいち ベーコン	にんじん たまねぎ ケチャップ ホールトマト やさしいジュース フロッキー キャベツ えのき しめじ パセリ	728 22.0	30.6 2.3
18 木	ごはん ギョウザにゅう ホイコーロー ワンタンスープ ももゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ワンタン	キャベツ ピーマン にんじん もやし ながねぎ だいこん こまつな	726 21.8	31.1 2.6
19 金	○はるをあじわおう〜キャベツ〜 ごはん さかなのてりやき ギョウザにゅう やさしいため あつあげのみそしる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう トラウト あつあげ	キャベツ にんじん もやし ピーマン えのき たまねぎ こまつな	679 22.5	33.3 2.1
22 月	○はるをあじわおう〜たまねぎ〜 ふたすきどん ギョウザにゅう たまねぎのみそしる	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい えのき ながねぎ しらたき もやし	655 18.3	30.6 2.5
23 火	ごはん ギョウザにゅう チャプチェ ちゅうかスープ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	だいちもやし たまねぎ いら にんじん たけのこ しめじ ほうれんそう えのき	680 21.9	25.3 2.5
24 水	○はるをあじわおう〜たけのこ〜 たけのこごはん ギョウザにゅう さかなのしおやき わかめのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ	737 30.9	29.5 2.7
25 木	ロールパン ギョウザにゅう ポテトハンバーグ ゆでやさしい きのこスープ	ぱん あぶら じゃがいも ぱんこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく どうにゅう	たまねぎ ケチャップ フロッキー にんじん まいたけ たもぎたけ パセリ	699 30.8	33.4 2.7
26 金	ごもくうどん ギョウザにゅう あげじゃがいものそばろに	めん あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ	ほうれんそう ながねぎ だいこん しめじ にんじん たまねぎ グリンピース	729 24.5	32.6 2.6
30 火	○はるをあじわおう〜アスパラガス〜 ミートソーススパゲッティ ギョウザにゅう アスパラガスいりやさしいソテー ヨーグルトふうムース	スパゲッティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりレバー	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ケチャップ ホールトマト コーン やさしいジュース アスパラガス キャベツ	711 26.3	30.7 2.2

今月の平均栄養価 エネルギー 707kcal たんぱく質 31.5g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

入学・進級おめでとう



はる ひざ しんにゅうせい むか しんねん
うらかな春の日差しのもと、ピカピカの 신입生を迎え、新年
ど はじ にゅうがく しんきゅう がつ
度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、
あたら せいしかつ きたい むね ぶく いっぼう かんきょう か つか
新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲
れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに
ね ちようよく た どうこう たいせつ
寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一
がんとく がっこうきゅうしょく りかい きょうりよく
丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。



本校の給食の取り組みについて

毎月ごとに給食の予定献立表をお配りしています。献立表は主な材料を3つの栄養的な特徴の群に分けて示しています。栄養価は、
ちゅうがく とうぶがく しょうがく 中学部・高等部用です。小学部はその8割を目安としてください。



本校の給食では、「日本味めぐり」と題して日本各地の郷土料理が登場します。今月は、「神奈川県です！給食では、川崎市の「奈良茶めし」、厚木市のとんづけをアレンジした「豚肉のみそ漬け炒め」、そして鎌倉市の「けんちゃん汁」です。美味しく食べて、神奈川県を知る機会にしましょう！

また、行事食や旬の食材を使用した献立や神奈川県の地場産物を利用した給食である「かながわ産品学校給食デー」も予定しています。

給食を通じて食べる楽しさの経験を増やし、心と体の成長を支えられるように心を込めておいしい給食づくりに努めたいと思います。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

欠食届締め切りについて

4、5月中の欠食届の締め切りについてお知らせします。

- ・ 4月30日（火）～ 5月17日（金） 4月12日（金）まで
- ・ 5月20日（月）～ 5月24日（金） 4月25日（木）まで
- ・ 5月27日（月）～ 5月31日（金） 5月 1日（水）まで

