



4がつこんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校
《牛乳は毎日つきます》

こころもからだも元気で
たくましい子になる
ように、なんでもしっ
かりたべましょう。



4がつ きゅうしょくもくひょう

～しょくじのかんきょう

づくいをしよう～



11(木)  

ポークカレーライス

フルーツポンチ

福神漬け

毎週木曜日は麦ごはんです。

麦にはビタミンB1や食物せんい
が多く含まれています。

12(金)  

ツナサンド

チンゲン菜の

クリームスープ

おめでとうゼリー

毎週金曜日はパンです。

具ははさんで食べたり、ジャムが
ついたりすることもあります。

15(月)  

ごはん

手作りとうふハンバーグ

そえ野菜

じゃがいものみそ汁

毎週月曜日はごはんです。

舞鶴産のコシヒカリを使用して
います。ごはんとおかずを交互
に食べましょう。

16(火)  

ウイナーピラフ

のり豆ポテト

スーミータン

毎週火曜日はまぜごはんです。

チャーハン、五目ごはんなどの
味付けごはんです。味付けした
具をご飯に混ぜ込みます。

17(水)  

味付けパン

ミートスパゲティ

フレンチサラダ

毎週水曜日は加工パンです。

味付け、黒糖、ミルクパンなどい
ろいろなパンが登場します。お楽
しみに♪

18(木)  

麦ごはん

マーボーどうふ

大豆と煮干しのあげ煮

〈マーボーどうふ〉

給食のマーボーどうふは辛いもの
が苦手な人でも食べられるよう
な味付けにしています。

19(金)  

規格パン

カレービーンズ

コーンサラダ

〈カレービーンズ〉

大豆を使ったこんだてです。給食
では「畑のお肉」大豆がよく登場
します。

22(月)  

ごはん

肉じゃが

小松菜のごまあえ

～小松菜～

ほぼ1年中栽培できる小松菜
はアクが少なく、扱いやすい
野菜です。カルシウムや鉄分
が豊富に含まれています。

23(火)  

牛肉とごぼうのまぜごはん

ちくわのいそべあげ

とうふのみそ汁

〈牛肉とごぼうのまぜごはん〉

甘辛く味付けした牛肉とごぼ
うをご飯にまぜこんで作り
ます。

24(水)

振替休業日



25(木)  

麦ごはん

サバのカレー竜田あげ

たまねぎのみそ汁

〈地場産物の日〉サバ

サバに含まれる「DHA」は脳
のはたらきをよくすると言わ
れています。食事ではかとい
えない栄養素なので積極的にと
りたいですね。

26(金)  

こがたパン

親子うどん

かんぴょうサラダ

〈親子うどん〉

鶏肉、かまぼこ、油揚げ、に
んじん、ねぎを卵でとじた具
が入っています。煮干しで
とったおいしいだしを使いま
す。

27(土)  

しゃきしゃき牛丼

若竹汁

いちご



授業参観のため給食があ
ります。
4月24日(水)が振替
休業日です。

30(火)  

チキンライス

じゃがいものチーズ煮

コーンスープ

〈じゃがいものチーズ煮〉

蒸したじゃがいもに角切りに
したチーズを混ぜて作りま
す。こどもたちに大人気のメ
ニューです。

舞鶴のたべもの
〈地場産物の日〉

舞鶴産の野菜や、
舞鶴の海でとれた魚
を使用します。(今
月は、さばです)



小さいおかず

牛乳

パン
ごはん

大きい

正しい配膳方法で楽しく食べましょう！

きゅうしょくのもちもの・・・おはし・マスク・ハズラシ・コップ

まいにちあらってせいけつなものをもってきましょう。なまえをかいておきましょう。

