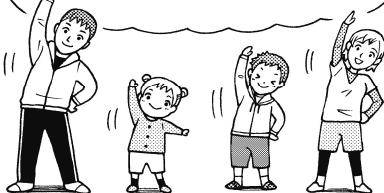


日付	こ　　ん　だ　て　め　い	学校行事	エネルギー (kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　う					
				血　や　に　く　に　な　る		力　や　熱　の　も　と　に　な　る		体　の　調　子　を　と　と　の　え　る	
8 (木)	むぎいりごはん　ハヤシライス　ぎゅうにゅう ゆでやさ　い　たまねぎドレッシング セノビーゼリー	始業式	684 21.1 19.8 1.67	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく バター　だっしふんにゅう	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ ゼリー	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　エリンギ トマト　パセリ キャベツ　ほうれんそう			
9 (金)	あげパン　ぎゅうにゅう　ポークポトフ ゆでやさ　い　バンバンジードレッシング		667 24.6 23.6 2.33	ぎゅうにゅう　ぶたにく ウインナー	パン　さとう じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ キャベツ　セロリ ブロッコリー　アスパラガス			
12 (月)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ポークしゅうまい　かふうサラダ マーボーどうふ	入学式	661 26.5 18.0 2.02	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ だ　い　ず　ミート	こめ　むぎ はるさめ　こま ごまあぶら　あぶら さとう　でんぶん	ほうれんそう　もやし にんじん　にんにく しょうが　たけのこ　ねぎ たまねぎ　しいたけ　にら			
13 (火)	むぎいりごはん　セルフにしょくどん ぎゅうにゅう　こんさいのすましじる　オレンジ		648 28.9 19.4 2.06	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし　たまご	こめ　むぎ こんにゃく　でんぶん さとう　あぶら	えだまめ　しょうが にんじん　だいこん ごぼう　こまつな オレンジ			
14 (水)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう さばのこうしんやき　とりにくとごぼうのもの きりほしだいこんとほうれんそうのぼんずあえ		656 28.0 20.5 1.89	ぎゅうにゅう　さば とりにく	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら ごま　こんにゃく あぶら	きりほしだいこん　ほうれんそう にんじん　ごぼう しょうが　にんにく			
15 (木)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ　だいこんおろし とさに　ふりかけ		681 27.7 20.1 2.49	ぎゅうにゅう　ちくわ とりにく　かつおぶし うずらのたまご	こめ　むぎ こむぎこ　こんにゃく さとう　あぶら	のり　だいこん たけのこ　にんじん さやいんげん			
16 (金)	ピザトースト　ぎゅうにゅう ゆでやさ　い　コーンドレッシング やさ　い　スープ　みかんゼリー	1年生 給食開始	596 24.1 20.6 2.59	ぎゅうにゅう　チーズ ソフトサラミ　ぶたにく かまぼこ	しょくパン　コーン ゼリー	トマト　たまねぎ　エリンギ ピーマン　ほうれんそう キャベツ　にんじん もやし　こまつな			
19 (月)	むぎいりごはん　チキンカレー　ぎゅうにゅう ゆでやさ　い　おろしドレッシング ミニフィッシュ		642 21.5 17.0 2.06	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　カタクチイワシ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん グリーンピース　にんにく キャベツ　ブロッコリー			
20 (火)	こめこパン　ぎゅうにゅう あげじゃがいものトマトソースがらめ ゆでやさ　い　わふうドレッシング　ヨーグルト		650 24.7 25.7 1.74	ぎゅうにゅう　ぶたにく ヨーグルト	こめこパン　じゃがいも あぶら　アーモンド コーン	にんじん　たまねぎ にんにく　パセリ ほうれんそう　キャベツ トマト			
21 (水)	せきはん　ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき　おひたし ごもくきんぴら　いちごゼリー	創立 記念日 入学・進級 お祝い献立	684 20.7 19.1 2.16	ぎゅうにゅう　ささげ とりにく　みそ さつまあげ	ごま　さとう もちごめ　こめ こんにゃく　あぶら ゼリー	こまつな　キャベツ もやし　ごぼう にんじん　だいこん しょうが			
22 (木)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう さんまのみぞれに　いそべあえ ぶたにくとやさ　い　のうまに		654 23.7 19.4 1.54	ぎゅうにゅう　さんま ぶたにく　のり	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう	ほうれんそう　キャベツ たまねぎ　にんじん ごぼう　しいたけ さやいんげん　しょうが			
23 (金)	バンズパン　セルフえびカツサンド ボイルキャベツ　ぎゅうにゅう ポテトスープ　アセロラゼリー		619 22.7 18.0 2.91	ぎゅうにゅう　えび スケソウダラ　ベーコン	パン　じゃがいも コーン　あぶら ゼリー　パンこ でんぶん　こむぎこ　さとう	キャベツ　にんじん たまねぎ　こまつな パセリ			
26 (月)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆに　ごまあえ みそけんちんじる		620 26.9 16.2 1.97	ぎゅうにゅう　あじ とうふ　みそ かつおぶし	こめ　むぎ ごま　さとう こんにゃく　さといも あぶら	こまつな　キャベツ にんじん　だいこん ごぼう			
27 (火)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグ　ゆでやさ　い　あおじそドレッシング みそしる　みかんババロア		666 22.5 18.3 1.89	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　わかめ みそ　かつおぶし	こめ　むぎ さとう　じゃがいも おこめのババロア	キャベツ　にんじん こまつな　たまねぎ にんにく　しょうが			
28 (水)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなのチーズフライ ボイルキャベツ　よしのじる		652 28.0 18.2 2.04	ぎゅうにゅう　メルルーサ たまご　チーズ とりにく　とうふ かつおぶし　あぶらあげ	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ さといも　でんぶん あぶら	キャベツ　にんじん だいこん　こまつな			
30 (金)	パン　とちおとめジャム　ぎゅうにゅう ますのボイルやき　こふきいも イタリアンスープ		668 31.2 20.5 2.62	ぎゅうにゅう　ます バター　とりにく ベーコン　チーズ たまご	パン　じゃがいも パンこ　コーン ジャム	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ ほうれんそう			
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値			エネルギー 650kcal エネルギー 653kcal	たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) たんぱく質 25.2g	脂質 18.1g(14.4～21.7g) 脂質 19.7g	食塩相当量 2.0g未満 食塩相当量 2.12g			

☆☆☆☆★こんげつのよてい☆☆☆☆★

- ・8日 始業式
- ・12日 入学式
- ・16日 1年生給食開始
- ・21日 今泉小創立記念日
入学・進級お祝い献立

早寝・早起き・朝ごはん
元気な毎日を！



【4月の給食目標】
給食のきまりを守り
楽しい給食にしよう

〈天候等により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください〉



保護者の方へ

給食の時間には、衛生的に食事の時間を
過ごすため、ランチマットを机に敷いてい
ます。給食がある時には必ず清潔なラン
チマットをお子様に持たせてください。

また給食当番の時には、昨年度と同様に
感染症拡大防止の観点から、エプロンと頭
おおいを持参していただくこととなりまし
た。ご協力よろしくお願いいたします。

