

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー	たんぱくしつ
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	ししつ (g)	えんぶん (g)
10 (月)	むぎいりごはん りゅうにゅう さばのカレーじょうゆやき もやしとはくさいのからしあえ どんこじる	りゅうにゅう さば ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	もやし はくさい にんじん こまつな コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも パター サラダあぶら	621 18.3	28.9 2.2
11 (火)	むぎいりごはん セルフにしょくどん (いりたまご・とりそぼろ) りゅうにゅう だいこんとあぶらあげのみそしる いちごプリン	りゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ れんにゅう	しょうが グリンピース だいこん こまつな いちご	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん	708 25.3	27.8 1.9
12 (水)	むぎいりごはん あじつけのり りゅうにゅう とりにくとだいののみそいため のっぺいじる	りゅうにゅう とりにく だいののみそ ぶたにく とろふ かつおぶし のり	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにゃく	647 20.0	26.7 1.9
13 (木)	セルフえびカツバーガー りゅうにゅう (ごまパン・えびカツ・ポイルキャベツ) ポテトスープ アセロラゼリー	りゅうにゅう えび さかなすりみ ベーコン	たまねぎ きやべつ にんじん コーン パセリ アセロラ	パン こむぎこ パンこ サラダあぶら でんぶん じゃがいも さとう	589 17.1	21.9 2.4
14 (金)	むぎいりごはん りゅうにゅう しろみさかなのみそチーズやき こんにゃくとやさいのいそかあえ いりどうふ	りゅうにゅう メルルーサ しろみそ こなチーズ のり かつおぶし とうふ ぶたにく	レモン パセリ こまつな にんじん もやし しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ むぎ ドレッシング さとう サラダあぶら こんにゃく	656 22.1	28.7 1.9
17 (月)	むぎいりごはん りゅうにゅう ちくわのにしょくあげ(カレー&あおのり) だいこんおろし とさに	りゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とりにく うずらのたまご かつおぶし	だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さとう	635 19.4	25.7 2.1
18 (火)	むぎいりごはん チキンカレー りゅうにゅう フルーツのアセロラジュレあえ	りゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん バイン アセロラ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう	670 16.7	19.4 1.8
19 (水)	スパゲティーミートソース りゅうにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング) セノビーゼリー(ヨーグルトふうみ)	りゅうにゅう ぶたにく りゅうにゅう こなチーズ わかめ にゅうさんきんいんりょう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ トマト キャベツ コーン もやし	スパゲティ オリーブゆ こむぎこ サラダあぶら ドレッシング さとう	688 18.7	30.1 1.5
20 (木)	むぎいりごはん りゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) かふうサラダ やさいたっぷりマーボー豆腐	りゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが にら たけのこ しいたけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら でんぶん	600 17.2	20.8 1.9
21 (金)	ツナトースト りゅうにゅう ゆでやさい(あおじそドレッシング) ミートボールとやさいのカレーに	りゅうにゅう まぐろツナ ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ パセリ コーン にんじん きやべつ アスパラガス マッシュルーム	パン マーガリン ドレッシング じゃがいも さとう	703 30.8	27.6 2.5
24 (月)	むぎいりごはん りゅうにゅう ハンバーグトマトソース ポテトのチーズに たまねぎとあぶらあげのみそしる	りゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ	トマト ブロッコリー たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも マーガリン	671 21.8	25.5 2.4
25 (火)	むぎいりごはん りゅうにゅう こもちシヤモフライ きりぼしだいこんのサラダ (パンパンジードレッシング) にくじゃが	りゅうにゅう ししゃも みそ ぶたにく	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ドレッシング じゃがいも しらたき さとう	695 23.9	21.8 1.3
26 (水)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん りゅうにゅう ちゅうかふうわかめスープ グレープフルーツ(1きれ)	りゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか えび わかめ	しょうが きやべつ たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	589 15.7	25.2 1.8
27 (木)	こめこパン りゅうにゅう とりにくとあげじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい(コールスロウドレッシング) ヨーグルト	りゅうにゅう とりにく ヨーグルト	レモン しょうが パセリ きやべつ にんじん アスパラガス トマト	こめこパン じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶん ドレッシング	661 27.3	28.6 1.6
28 (金)	おせきはん(ごましお) りゅうにゅう とりにくのごまみそやき おひたし こうはくすましじる おいおいちごゼリー	りゅうにゅう とりにく ささげ みそ はんぺん なると とろふ かつおぶし とうにゅう	きやべつ もやし こまつな にんじん いちご	こめ ころごま もちごめ さとう こめこ しろごま すりごま	643 19.8	28.2 2.5



4がつのきゅうしょくもくひょう

ちからをあわせてじゅんぴしよう

きょうりよくしてはいぜんのじゅんぴを
しましょう。

*都合によりこんだてが変更
になる場合があります。

3～4年生の学校給食摂取基準	今月平均
1食分(Kcal) 650	652
たんぱく質(g) 26	25.8
脂質(g) 18g～21.7g	20.9
塩分(g) 2.0	2.0

栄養価は中学年(3～4年生)をのせてあります。
(エネルギーは、低学年-70kcal、高学年+80kcal)

今年度も調理委託業者は「一富士フードサービス株式会社」です。
調理スタッフ(11名)と石井小学校の栄養士(渡邊和子)で、おい
しい給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

みなさんがげんきになれるえいようまんて
んのきゅうしょくをつくります。
すききらいせず、たくさんたべてくださ
いね!



28日(金) 創立記念 お祝い献立(赤飯)

赤飯は、もち米に小豆またはささがを1～2割混ぜ
て蒸しあげたご飯です。現在はお祭りや誕生日など、
おめでたい時に赤飯を炊いて食べる習慣があります。
4月30日が石井小の創立記念日です(54周年)。

