



こんだて予定表 4月

《4がつの きゅうしょくもくひょう》 きまりをまもってたべよう



全	16回
米飯	11回
パン	4回
麺	1回



ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー たんぱく しじつ	お も な ざ い り よ う						ぎょうじ
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
8 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい いちごゼリー	642 19.6 17.5	きゅうにゅう とりにく		たまねぎ にんじん コーン	もやし ほうれんそう キャベツ	こめ じゃがいも むぎ	始業式	
9 (水)	ツナトースト きゅうにゅう ゆでやさい フルーツパバロア	712 24.9 27.4	ツナ きゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム にんじん みかん	ほうれんそう キャベツ パイン	しよくパン マーガリン さとう		
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし (しょうゆ) とさに	637 24.5 18.5	きゅうにゅう とりにく	ちくわ かつおぶし	のり たけのこ ごぼう	だいこん にんじん いんげん	こめ こむぎこ こんにやく		入学式
11 (金)	スパゲティー ミートソース きゅうにゅう ゆでやさい ガトーショコラ	738 30.6 22.1	とりにく きゅうにゅう	サラダあぶら こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	たまねぎ コーン グリーンピース	スパゲティー ごまあぶら		
14 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんとこまつなのぼんずあえ ぶたにくとごぼうのもの	648 28.0 19.2	きゅうにゅう ぶたにく	さば サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ごぼう	こまつな たまねぎ もやし	こめ さとう		
15 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとみややさいのいためもの ごまずあえ (かんぴょう) はるやさいみそしる パンナコッタ	661 28.8 15.5	きゅうにゅう サラダあぶら みそ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト かんぴょう	キャベツ アスパラ ごぼう にら	こめ でんぶん じゃがいも	宮いんち春	
16 (水)	こめこパン きゅうにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい	567 27.3 20.3	きゅうにゅう サラダあぶら	とりにく	バセリコ	ほうれんそう にんじん もやし	こめこパン あぶら さとう	1年生 給食開始	
17 (木)	むぎいりごはん セルフにしよくどん きゅうにゅう こんさいのすましじる	653 28.9 19.0	たまご サラダあぶら	とりにく きゅうにゅう	だいこん こまつな	にんじん ごぼう	こめ さとう でんぶん		
18 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ (ケチャップソース) ゆでやさい みそしる	607 22.5 14.4	きゅうにゅう みそ	わかめ	もやし にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも		
21 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきぎょうざ ナムル マーボーやさしいため	592 23.4 15.7	きゅうにゅう ぶたにく みそ	サラダあぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ たけのこ いんげん もやし	こめ ぎょうざ ごま でんぶん		
22 (火)	せきはん きゅうにゅう とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいおいデザート	733 28.1 24.0	ささげ きゅうにゅう みそ サラダあぶら	ごま しお とりにく さつまあげ	こまつな もやし こんにやく だいこん	にんじん ごぼう たまねぎ	こめ さとう もちごめ クレープ	入学・進級 おめでとう 献立	
23 (水)	こくとうパン きゅうにゅう ソフトチーズ オムレツ ゆでやさい ワンタンスープ	701 26.6 25.0	チーズ きゅうにゅう	オムレツ ぶたにく	キャベツ コーン ブロッコリー	にんじん もやし こまつな ねぎ	パン ワンタン	授業参観	
24 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのコロコロからあげ はるさめサラダ とうふのみそしる	728 28.2 27.7	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ	とりにく みそ	にんじん キャベツ ほうれん	にら	こめ でんぶん はるさめ ごまあぶら		
25 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう トマトハヤシライス さっぱりあえ ミニフィッシュ	623 26.3 16.3	きゅうにゅう いわし のり	ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん トマト バセリコ キャベツ	にんじん トマト パセリ キャベツ	こめ こむぎこ	トマト献立	
28 (月)	わかめごはん きゅうにゅう モロのからあげ しこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	623 24.8 18.5	きゅうにゅう しおこんぶ	モロ なまあげ わかめ	しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ	キャベツ にんじん グリーンピース しいたけ	こめ あぶら さとう		
30 (水)	セルフハムカツバーガー きゅうにゅう ボイルキャベツ ポテトスープ	679 24.7 23.0	ハムカツ きゅうにゅう	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	コーン	じゃがいも パン		

*都合により献立を変更することがあります。*栄養価は、中学年のものです。 今月の平均値 エネルギー：659kcal たんぱく質：26.0g 脂質：20.2g

1年生の給食は、4月16日(水)からとなります。

新年度になりました。ご入学・ご進級おめでとうございます！

新2年生～6年生は、4月8日(火)から、新1年生は4月16日(水)から給食が始まります。

峰小学校では、栄養士1名・調理員7名で、毎日子供たちに喜ばれる給食づくりに励んでいます。

また、食材は平石地区で採れた新鮮な野菜をたくさん使用しています。

成長期に必要な栄養管理と、毎日の給食が楽しみになるように取り組んでまいりますので、

どうぞよろしくお願いいたします。

