



こんだて予定表 4月



全	16回
米飯	12回
パン	3回
麺	1回

《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



		加り-(kcal) タンパク(g) しつ(g)		お も な ざ い り ょ う						ぎょうじ	
ひつけ		こ ん だ て め い		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る			
8 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさしいいための みそけんちんじる アセロラミルク	660 25.3 18.8	ぎゅうにゅう サラダあぶら みそ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごまつな	キャベツ もやし ごぼう	こめ でんぶん さいいも	むぎ こんにやく アセロラゼリー	始業式		
9 (火)	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 のりこみふりかけ	664 25.8 19.1	ぎゅうにゅう とりにく	ちくわ かつおぶし	のり たけのこ ごぼう いんげん	だいこん にんじん	こめ はぐりきこ こんにやく	むぎ あぶら さとう			
10 (水)	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 おいおいゼリー	685 26.5 19.1	ささげ ぎゅうにゅう みそ サラダあぶら	ごましお とりにく さつまあげ	ごまつな もやし こんにやく だいこん	にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう	もちごめ いちごゼリー	入学式		
11 (木)	ツナトースト きゅうにゅう ゆでやさしい フルーツヨーグルト	672 24.5 25.1	ツナ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん みかん みかん	パセリ キャベツ ブロッコリー パイン	しよくパン マーガリン さとう	マヨネーズ もも			
12 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん (やさしい) ごまあえ とうふとたまねぎのみそしる	665 19.2 22	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とうふ	ごまつな にんじん たまねぎ	キャベツ いんげん	こめ あぶら さとう	むぎ すりごま			
15 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのこうしんやき きりぼしだいこんとごまつなのぼんずあえ トマトいりにくじゃが	669 28.8 19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダあぶら	さば サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ トマト	ごまつな たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら	トマト献立①		
16 (火)	むぎいりごはん チキンカレー きゅうにゅう フルーツパバロア	712 21 18.9	とりにく ぎゅうにゅう	サラダあぶら	たまねぎ えだまめ レモンゼリー	にんじん みかん マスカットゼリー	こめ じゃがいも	むぎ	1年生 給食開始		
17 (水)	こめごパン きゅうにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさしい とうにゅうプリン	622 27.3 24.3	ぎゅうにゅう サラダあぶら	とりにく	パセリ キャベツ	ほうれんそう にんじん	こめごパン あぶら さとう	でんぶん じゃがいも			
18 (木)	むぎいりごはん セルフにしよくどん きゅうにゅう こんさいのみそしる オレンジ	689 32.1 20.6	たまご サラダあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	えだまめ だいこん ごまつな オレンジ	にんじん ごぼう オレンジ	こめ さとう でんぶん	むぎ こんにやく			
19 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう とうふハンバーグ (ケチャップソース) やさしいのにくしょうゆあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	596 22 13.9	ぎゅうにゅう みそ	わかめ	もやし にんじん たまねぎ	ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら	授業参観		
22 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきぎょうざ ナムル マーボーどうふ	612 24.1 17.4	ぎゅうにゅう とうふ みそ	サラダあぶら ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ たけのこ にら	こめ ぎょうざ ざらめ ごまあぶら	むぎ ごま でんぶん			
23 (火)	スパゲティー ミートソース きゅうにゅう ゆでやさしい	600 26.1 20.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	サラダあぶら	にんじん トマト えだまめ キャベツ	たまねぎ ごまつな コーン	スパゲティー ごまあぶら	はぐりきこ			
24 (水)	コッパパン りんごジャム きゅうにゅう にくだんご ゆでやさしい はるさめちゅうかスープ	632 23.4 19.6	ぎゅうにゅう サラダあぶら	にくだんご とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな	きゅうり コーン たけのこ	コッパパン はるさめ	りんごジャム ごまあぶら			
25 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ しこんぶあえ なまあげとやさしいにつけ	635 27.4 18.4	ぎゅうにゅう しおこんぶ サラダあぶら	モロ なまあげ	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	こめ マヨネーズ あぶら	むぎ でんぶん さとう			
26 (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 チーズ	636 24.9 20	ぎゅうにゅう サラダあぶら チーズ	ぶたにく のり	たまねぎ しめじ トマト ごまつな	にんじん トマト パセリ キャベツ	こめ こむぎこ	むぎ	トマト献立②		
30 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ とうふのみそしる	675 25.9 23	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく みそ	にんじん キャベツ えのき	にら だいこん	こめ でんぶん はるさめ	むぎ あぶら ごまあぶら			

★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。

★小学校中学年、一人一食あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
今月の平均値：エネルギー651kcal、たんぱく質25.2g、脂質20.0g

●1年生の給食は、4月16日(火)からとなります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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(月)から、新1年生は4月16日(火)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。

