

4月きゅうしょくこんだてよいひょう

みやはらしょうがっこう

給食回数 16回 (米飯 12回 パン 3回 麺 1回)

日にち	主食	おかず	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	あか (血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)	きいろ (骨や力になる)	予定
8 月	しょくパン	うつのみやし トマトこんだて	677	ぎゅうにゅう とりにく	トマト(うつのみや) にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー	こむぎ マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら	1学期 始業式
9 火	むぎいり ごはん	シュガートースト ミートボールとやさしいトマトに ゆでやさしい	25 21.8 2	ぎゅうにゅう たまご とりにく いわし	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎ	
10 水	むぎいり ごはん	ポークハヤシライス ゆでやさしい ごまなしミニフィッシュ	689 23.9 21.3 2.2	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな いちご	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく かたくりこ	入学式
11 木	むぎいり ごはん	セルフにしょくどん こんさいのすましじる いちごプリン	699 25.9 21.6 2.1	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう しらたき	
12 金	むぎいり ごはん	いわしのうめ いそべあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	665 27.2 17.3 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ゆかり だいこん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さといも かたくりこ	
15 月	むぎいり ごはん	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	644 27.6 21.8 1.7	ぎゅうにゅう きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ごぼう こまつな だいこん	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ゆかり だいこん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく さといも すりごま	
16 火	しょくパン	ツナトースト やさしいスープ フルーツヨーグルト	682 24.6 26 2.6	ぎゅうにゅう ツナ ウィナー ヨーグルト スキムミルク	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく さといも すりごま	1年生 給食開始
17 水	むぎいり ごはん	しそみぎかなのフライ ゆでやさしい いなかじる	636 26.3 14.1 1.9	ぎゅうにゅう しそみぎかな(ホキ) とりにく とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつな みかん パイナップル もも	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく	
18 木	むぎいり ごはん	ぎょうざロール さっぱりあえ だいこんとこんにゃくのにも	685 25 19.8 2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えだまめ にら	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎ こんにゃく	
19 金	むぎいり ごはん	セルフかきあげどん(えび・いか) ごまあえ わかたけじる	648 20.8 21.3 2.5	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かつおぶし えび いか	こまつな もやし にんじん たけのこ	こめ むぎ さとう サラダあぶら すりごま	
22 月	こめこ パン	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ ゆでやさしい マーシャルピーンズ	627 27.9 18.3 2.3	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク	しょうが レモン パセリ ほうれんそう カリフラワー にんじん	こめこ マーガリン かたくりこ ココア サラダあぶら じゃがいも さとう	
23 火	むぎいり ごはん	うつのみやし トマトこんだて	620	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ かつおぶし	トマト(うつのみや) キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんにく	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも	
24 水	むぎいり ごはん	ハンバーグ フレッシュトマトのソース ゆでやさしい みそしる	26 17.5 2	ぎゅうにゅう モロ しろこんぶ なまあげ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さとう	B日課 授業参観
25 木	せきはん	しんきゅう・にゅうがく おいおいこんだて	675	ぎゅうにゅう ささげ とりにく さつまあげ とうにゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん いちご	もちこめ こめ サラダあぶら さとう ごましお	
26 金	スパゲ ティ	とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいおいクレープ ごましお	24.7 21.3 2.1	ぎゅうにゅう ミートソース ゆでやさしい けんさんいちごヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー とうもろこし いちご	スパゲティ こむぎ サラダあぶら オリーブオイル	
29 月		しょうわのひ					
30 火	むぎいり ごはん	チキンカレー かいそうサラダ	646 25.4 18.7 1.9	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	
小学校・中学校給食摂取基準			今日の宮の原小学校・中学校の平均	◇献立内容は、都合により変更することがあります。			
エネルギー			650kcal	《今月のもくひょう》			
たんぱく質			26g	きまりをまもり たのしいきゅうしょくにしよう			
脂 質			18.1g				
塩 分			2g				

おめでたい日のごはん (お赤飯)

ささげの赤い色は、鮮やかでおめでたい感じがします。昔から、赤いものは「病気などの悪い気」を払うものとされてきました。古代には、赤米を蒸したものを神にお供えする風習があり、これが現在の赤飯のルーツではないかと考えられています。26日(木)は、入学・進級をお祝いしてお赤飯の献立です。

★衛生的に給食を食べるため、必ずランチマット・ハンカチ・ティッシュをもってきてください。

