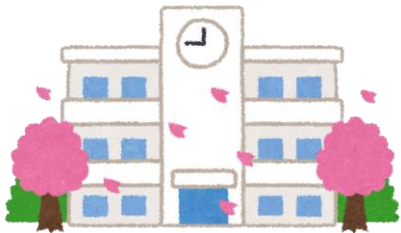


4月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

	ひにち	しゅしよく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)		
					ち血やにくになる	からだちようしととの体の調子を整える	ちからねつ力や熱のもとになる	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)	しよくえん(g)
ほ	8	火		【しんきゅうおいらいこんだて】 せきはん(ごましろ) ぎゅうにゅう とりにくのみそつけやき おひたし ごもくきんびら おいらいゼリー	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	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	こめ ごましろ さとう こんにやく あぶら ゼリー	682	27.2	17.6
	9	水		【おおさかばんぱくこんだて】 パンズパン カミカミタコメンチ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう ポテトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たこメンチ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも	568	17.1	18.8
	10	木		むぎいりごはん おやこんど ぎゅうにゅう みそしる	とりにく たまご ぎゅうにゅう なまあげ みそ	たまねぎ にんじん きぬさや	こめ むぎ さとう じゃがいも	599	24.4	15.6
ほ	11	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とさに ちくわのにしよくあげ(だいこんおろし) しそこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく	のり だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら こんにやく さとう	662	25.9	18.7
	14	月		【めあてこんだて～たのしいきゅうしよくにしよう～】 むぎいりごはん フルーツパバロア(もも・みかん・りんご) チキンカレー ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ もも しょうが みかん にんじん りんご にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	704	21.9	16.9
	15	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(みやのたれ) ゆでやさい みそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ わかめ みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	636	22.4	18.6
ほ	16	水		【トマトきゅうしよく】 むぎいりごはん とりそぼろどん ぎゅうにゅう トマトたまごちゅうかスープ レモンゼリー	とりにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ トマト ねぎ コーン	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ レモンゼリー	692	25.0	21.5
	17	木		スパゲティー ぎゅうにゅう ミートソース ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ほうれんそう えだまめ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	640	26.7	20.2
	18	金		こめこパン はちみつジャム ぎゅうにゅう ゆでやさい とりにくとじゃがいものケチャップあえ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	パン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ジャム	602	26.8	20.6
ほ	21	月		コッパパン ぎゅうにゅう ゆでやさい オムレツ チキンポトフ チョコクリーム	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ	パン あぶら じゃがいも チョコクリーム	632	24.3	27.8
	22	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに いそべあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ	594	25.2	16.7
	23	水		むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい ミニフィッシュ	ぶたにく バター ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ あぶら	657	21.9	20.6
ほ	24	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきめつきぎょうざ ナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ には	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	639	23.4	19.5
	25	金		【すきらい(さかな)こんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ しおこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう モロ こんぶ とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ あぶら かたくりこ さといも こんにやく	602	24.4	16.8
	28	月		シュガートースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら さとう	615	23.3	23.3
29	火	昭和の日(しょうわのひ)								
ほ	30	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのてりやき さといものちゅうかに ゴマずあえ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	しょうが にんじん ニンニク ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごまあぶら しらたき	578	23.5	12.1
										2.3



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	631	23.9	19.08	2
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5～32.5	14.4～21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で3月12日に給食用食材である「たまねぎ」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

★ほくほくランチについて

陽北中学校(ようほくちゅうがっこう)の生徒(せいと)が名前(なまえ)を考(かんが)えてくれました！

- ・陽北地域学校園(陽北中学校・豊郷南小学校・東小学校・錦小学校)の統一献立です。
- ・月に数回(すうかい)とりいれていきます。
- ・行事食(ぎょうじしょく)や好き嫌い(すききら)克服(くふく)メニュー・月のめあてにそった献立(けんてい)などを学校園(がっこうえん)で同じ献立(けんてい)とし、「ほくほくランチ」とします。
- ・実施日(じっしひ)は各校(がっこう)で都合(ごうご)により異なる場合があります。

ほ ←統一した献立 ほ ←目的を持つ統一した献立