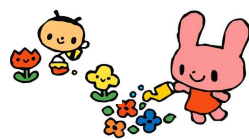


4月こんだてよていひょう

給食回数16回 米飯回数11回
米粉パン1回 (県産小麦粉1回)

よこかわにし小学校



日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う				加リ-(kcal)
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもと	タバク(g) ししつ(g) えんぶん(g)	
8 (木)		セルフかきあげどん ぎゅうにゅう (むぎいりごはん・かきあげ・タレ) ごまあえ まろやかみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう みそ だいず	もやし にら にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく あぶら さつまいも	688 20.9 25 2.22	
9 (金)		ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさいサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう バター チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	682 22.3 18.1 2.17	
12 (月)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう あかうおかすづけ ごますあえ ごもくにまめ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく だいず あかうお	にんじん こんぶ ごぼう ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ こんにゃく ざらめ さとう ごま	602 28.5 14.5 2.16	
13 (火)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ ちくわのにしょくあげ (のり・カレー) だいこんおろし いなかじる	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ みそ	のり だいこん かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいもこんにゃく	660 25.1 19.4 2.55	
14 (水)		あさやきコッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのオイルやき こふきいも イタリアンスープ	ぎゅうにゅう さけ バター とりにく ベーコン チーズ たまご	いちご たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン ほうれんそう	パン じゃがいも パンこ	613 30.1 19.4 3.01	
15 (木)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆでやさいサラダ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	キャベツ にんじん こまつな なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう	620 25.9 17.9 2.07	
16 (金)		チキンカレーライス ぎゅうにゅう キャベツのサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく キャベツ ブロッコリー いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	670 20.5 17.3 2.09	
19 (月)		おせきはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき おひたし ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ささげ とりにく さつまあげ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん	もちごめ こめ ごまこんにゃく あぶら さとう	678 26.7 22.7 2.3	
20 (火)		ごこくごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう かふうサラダ てづくりマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく にら ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ ごこく こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら ざらめ	670 26.4 18.4 2.13	
21 (水)		こめこパン ぎゅうにゅう チョコクリーム オムレツ ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング) ポークポトフ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー コーン グレープフルーツ	パン チョコ じゃがいも こめこ	656 25.6 26.8 2.87	
22 (木)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ いそべあえ きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう モロ のり ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん いんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	620 26 15.8 2.21	
23 (金)		ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう わかめサラダ (ごまドレッシング) セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく バター チーズ ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリーンピース	こむぎこ オリーブオイル パスタ あぶら さとう	692 29.8 20.8 2.03	
26 (月)		にしょくどん (たまご・とりそぼろ) ぎゅうにゅう こんさいのすましじる いちごプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご	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 あぶら さとう こんにゃく かたくりこ さとう	692 28.9 19.4 2.07	
27 (火)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに からしあえ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ あぶらあげ とりにく	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう えだまめ	こめ むぎ あぶら ざらめ こんにゃく	683 25.3 24.5 2.34	
28 (水)		セルフメンチカツバーガー ぎゅうにゅう (ごまパン・メンチカツ・ゆでキャベツ・ソース) ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ こまつな	パン あぶら じゃがいも パンこ	604 21.4 24.8 2.79	
30 (金)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう わかめぱっぱ だいずとじゃこのあまからいため じゃがいものみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ だいず じゃこ みそ ヨーグルト わかめ	しょうが にんじん たけのこ ごぼう れんこん さやえんどう キャベツ	こめ むぎ かたくりこ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	689 26 18 2.04	

※ 献立の内容は都合により変更する場合があります。
※ 栄養価は中学年のものになります。

※ 給食の食材につきましては、裏面に記載しましてのをご覧ください。

入学・進級おめでとうございます。今年度も栄養バランスのよい、
おいしい給食を作っていきます。

※1年生の給食は、15日(木)から始まります。

	4月平均	摂取基準
エネルギー	657kcal	650kcal
タンパク質	25.6g	21.1~32.5g
脂質	20.2g	14.4~21.6g
塩分	2.31g	2.0g



こんげつのもくひょう

じょうずに
はいぜんしょう



★給食当番はみじたくを

しっかり整えましょう。

★きれいなマスクをつけて、かみの毛が長い
人はゴムでしばってひとつにまとめましょう。

★つめは短く切っておきましょう。

★手はせっけんできれいに洗い、アルコール消毒
をしましょう。