

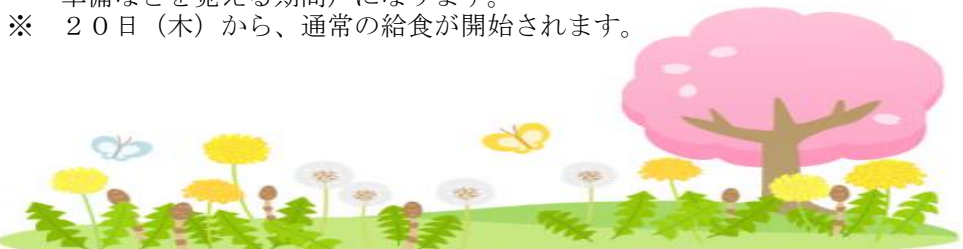


日	曜 日	献 立 名	牛乳	食 品 名				栄 養 量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりようい	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
12	水	わかめごはん ぶたにくのさいきょうやき えびだんごじる ツナとやさいののりずあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぶたにくのさいきょうやき えびだんご、まぐろ、のり	にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、こまつな、もやし キャベツ、ほうれんそう	にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ、しお、す	647 28.5
13	木	ごはん タンドリーフィッシュ ポトフ ブロッコリーのオムレツ(トレポトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも クリーム・ブレンダー・レッシング	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ ウィンナー、ロースハム うずらのたまご	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり ブロッコリー、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	667 24.9
14	金	じごなうどん ちゃんぽんスープ はるまき もやしごまふうみ	○	じごなうどん、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらのたまご さつまあげ、えび、はるまき	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ こまつな、だいずもやし、きゅうり	こんぶ、にぼし こしょう、しょうゆ ちゃんぽんスープのもと ちゅうかだし、しお	679 27.2
17	月	ごはん わふうハンバーグ みそけんちんじる ひじきのにもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、さといも こんにやく	ぎゅうにゅう、ハンバーグ とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ひじき さつまあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	さけ、しょうゆ みりん、にぼし かつおぶし、みそ さばぶし、わふうだし	698 26.6
18	火	しよくパン いちごジャム ツナオムレツ (ケチャップ) コーンチャウダー チキンサラダ(トレポトル)	○	しよくパン いちごジャム、あぶら じゃがいも、バター わふうげんえんどレッシング	ぎゅうにゅう ツナオムレツ、とりにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ほうれんそう、キャベツ あかピーマン、きピーマン	ケチャップ ベジタブル・ソース、お酢、お塩 コンソメ、しお	673 24.8
19	水	ごはん ヤンニョムチキン わかめごまスープ チンジャオロースー	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりしお・こしょうづけ とうふ、わかめ、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが、たけのこ あおピーマン	ケチャップ、コチュジャン、しお みりん、さけ、こんぶ とりがらスープ、こしょう ちゅうかだし、しょうゆ	675 28.8
20	木	ごはん ささみフライ (ソース) じゃがいもとベーコンのスープ グリーンサラダ(トレポトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも シーザー・ドレッシング	ぎゅうにゅう ささみフライ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ、キャベツ、きゅうり さやいんげん	ソース、クリームコーン とりがらスープ、コンソメ しょうゆ、しお こしょう	666 21.9
21	金	ごはん もうかざめのこうそうパンこやき ニョッキいりカレースープ シュリンプサラダ(トレポトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも にんじんニョッキ わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう もうかざめのこうそうパンこき とりにく、うずらのたまご えび	にんじん、たまねぎ、こまつな ブロッコリー、キャベツ とうもろこし	コンソメ、カレー しょうゆ、しお こしょう	676 28.7
24	月	ごはん いかのチリソースがけ レンフォアタン ちゅうかふうサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかきりみのでんぷんつき とりにく、とうふ、たまご ボンレスハム、わかめ、ひじき	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、オニオン、キャベツ きゅうり	トウモロコシ、ケチャップ、す こんぶ、こしょう、みりん クリームコーン、しょうゆ、しお ちゅうかだし、オリーブオイル	665 25.4
25	火	ツイストパン とりのチーズオープンやき ミネストローネ コーンサラダ(トレポトル)	○	ツイストパン、あぶら じゃがいも、マカロニ さとう コンソメ・ミート・レッシング	ぎゅうにゅう とりのチーズオープンやき とりにく	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト、さやいんげん パセリ、あかピーマン、きピーマン とうもろこし	こんぶ とりがらスープ、ブイヨン ケチャップ、しお、コンソメ こしょう	659 26.2
26	水	ごはん さばしょうゆこうじづけ とりだんごじる きりぼしだいこんのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりだんご さばしょうゆこうじづけ	にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、しょうが、こまつな きりぼしだいこん、きゅうり	にぼし、かつおぶし さばぶし、しお、す わふうだし、しょうゆ いちみつがらし	627 22.0
27	木	たけのこごはん あつやきたまご さといもとだいこんのみそしる いそあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ あつやきたまご、ぶたにく とうふ、わかめ、のり	にんじん、たけのこ、だいこん ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、さけ わふうだし、みりん しお、にぼし、みそ かつおぶし、さばぶし	618 27.0
28	金	ごはん キャベツメンチ (ソース) マカロニスープ ほうれんそうとコーンのソテー	○	こめ、きょうかまい あぶら、マカロニ	ぎゅうにゅう キャベツメンチ、とりにく ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、あおピーマン パセリ、とうもろこし ほうれんそう	ソース、こしょう、しお コンソメ、しょうゆ	679 21.1
給食回数 13 回								

★ 1 年生特別献立 ★

にち	ようび	主 食	牛乳	主 菜
13	木	スクールメロンパン	○	タンドリーフィッシュ
14	金	しおおにぎり	○	はるまき
17	月	しおおにぎり	○	わふうハンバーグ
18	火	チョコペストリー	○	ツナオムレツ (ケチャップ)
19	水	なめし	○	ヤンニョムチキン

- ※ 13日(木)から19日(水)までの5日間は特別献立(給食の準備などを覚える期間)になります。
※ 20日(木)から、通常の給食が開始されます。



4 月 平均 栄養 摂取 量

エネルギー	664kcal
たんぱく質	25.7g
炭水化物	90.1g
脂質	20.6g(27.9%)
食塩相当量	3.1g



< 保護者の皆様へ >

- 給食当番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。
また、清潔なマスクの持参もお願いします。
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがあります。
ご了承ください。
- ※ お箸は、きれいに洗って毎日持ってきてください。
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

