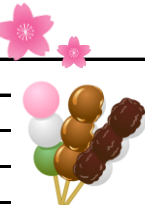


日	曜日	こんだてめい	牛乳	食　品　名				栄養量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
10	木	メロンパン ミートオムレツ クリームコーンスープ ツナサラダ	○	メロンパン バター	ぎゅうにゅう ミートオムレツ、ベーコン スキムミルク、チーズ なまクリーム、まぐろ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり	こしょう、コンソメ クリームコーン ホワイトルウ、しお ひやしちゅうかスープ	661 25.2
11	金	☆ 新1年生 給食開始 ☆ ごはん(1年生:チョコパ°ストリーパン) ハンバーグのデミソース マカロニスープ ハムサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも マカロニ、さとう (1年生:チョコパ°ストリーパン)	ぎゅうにゅう とりにく、ロースハム ハンバーグ	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、きゅうり	デミ°ラソース、ケチャッ ソース、あかワイン こしょう、しお、す しょうゆ、コンソメ	699 25.7
14	月	ごはん ぶたにくのさいきょうやき けんちんじる ごもくきんぴら	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにくのさいきょうやき とうふ、あぶらあげ さつまあげ	にんじん、だいこん、ほししいたけ ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん	かつおぶし、にぼし さばぶし、しょうゆ わふうだし、しお、す いちみつがらし	649 23.9
15	火	なめし さわらのゆうあんづけ さといもとなまあげのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんづけ とりにく、なまあげ、わかめ かつおぶし	にんじん、だいこん、こまつな ねぎ、ほうれんそう、キャベツ れんこん	なめしのもと、みりん こんぶ、かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ、す	650 27.0
16	水	ごはん ささみのチリソースがけ ぶたにくとキャベツのスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	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 ささみしお・こしょうでんぷんつき ぶたにく、とうふ	しょうが、ねぎ、にんじん たけのこ、キャベツ、ほししいたけ にら、チンゲンサイ	トウバン°ジャン、ケチャッ こしょう、しお ちゅうかだし オスターソース、しょうゆ	675 26.4
17	木	ツイストパン タンドリーチキン じゃがいものとろろスープ チキンハムサラダ	○	ツイストパン、あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう タンドリーチキン チキンハム	たまねぎ、とうもろこし、ソニオン パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり	とりがらす°プ、しお しょうゆ、こしょう す	653 26.4
18	金	ごはん ちくぜんに(ふくおかけん)  あつやきたまご もやしのごまぜあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ちくわ、うずらのたまご あつやきたまご とりにく	にんじん、ごぼう、れんこん だいこん、さやいんげん、もやし きゅうり	さけ、わふうだし しょうゆ、す、しお	662 24.8
21	月	ごはん さけフライ (ソース) だいこんとかきたまのみそしる こまつなとあぶらげのおひたし	○	こめ、きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、わかめ たまご、さけフライ	にんじん、だいこん、こまつな しめじ、ねぎ	ソース、かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ みりん、さけ、にぼし	667 26.3
22	火	ちゅうかごもくおこわふうごはん かにたま にくだんごスープ バンサンスー (ちゅうかふうすのもの)	○	こめ、こだいまい きょうかまい、あぶら さとう、でんぷん ごまあぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう えび、かにたま、とりにく ミートボール、ぶたにく とうふ、ボンレスハム	にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリーンピース、たまねぎ、こまつな ねぎ、きゅうり、もやし	しょうゆ、さけ こしょう、パイ°ン ちゅうかだし みりん、しお、す	657 29.2
23	水	ごはん チキンのチーズオープンやき ラビオリスープ 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、じゃがいも ラビオリ、バター	ぎゅうにゅう チキンのチーズオープンやき 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	こしょう、コンソメ しょうゆ、しお	646 25.2
24	木	ごはん メンチカツ (ソース) さつまじる なめことやさいのあえもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう、メンチカツ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、ちくわ あおのり、かつおぶし	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、もやし、キャベツ、なめこ こまつな	ソース、かつおぶし さばぶし、にぼし わふうだし、みそ とさじゅうゆ	697 25.1
25	金	ホットちゅうかめん ごもくラーメンスープ パンダあんまん バンバンジーサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごまあぶら パンダあんまん さとう	ぎゅうにゅう えび、うずらのたまご とりにく、ぶたにく	にんじん、きくらげ、ほししいたけ もやし、チンゲンサイ、にら きゅうり、キャベツ	かつおぶし、オスターソース こしょう、しょうゆ とりがらす°プ、こんぶ ちゅうかだし、す、しお	688 30.8
28	月	むぎごはん ポークカレー シュリンプサラダ(ドレ°ポ°トル)	○	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、さとう わふうごまドレ°シ°ッ°グ	ぎゅうにゅう チーズ、ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム、えび	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、りんご グリーンピース、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし	こしょう、ケチャッ プウスターソース カレールウ	709 25.1
29	火	しょうわのひ						
30	水	ごはん ホキのなんばんづけ ごもくスープ ちゅうかサラダ(ドレ°ポ°トル)	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、ごまあぶら でんぷん、はるさめ、さとう あぶら、ちゅうかドレ°シ°ッ°グ	ぎゅうにゅう ホキでんぷんつき ぶたにく、ボンレスハム スクランブルエッグ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、あおピーマン、ねぎ たけのこ、きくらげ、こまつな きゅうり、もやし	しょうゆ、こしょう ちゅうかだし、しお とりがらす°プ、す にぼし	678 27.0
給食回数　14 回 (新1年生13回)								

※　こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※　おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※　18日は、「きょうどりょうり」(　ふくおかけん　)マーク　➡　
※　ふとじのしよくざいは、すぎとまちさんです。
☆　しん1ねんせいのきゅうしょくは、4がつ11にち(きん)から、かいしします。

4月平均栄養摂取量		
	エネルギー	6 7 1 kcal
	タンパク質	2 6 . 3 g
	炭水化物	9 1 . 4 g
	脂質	2 0 . 4 g(2 7 . 4 %)
	食塩相当量	2 . 8 g



