



学校給食の 栄養基準量	E=1杯 [※] 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	---------------------------	--------------------	-----------------

おいしい給食作ります!

給食室も新たなメンバーをむかえ、城西っ子のすこやかな成長と毎日の元気の支えになるように、安心安全でおいしい給食づくりをがんばります! みなさんも新たなクラスの仲間たちと協力して楽しい給食時間をすごしましょう!

城西小学校給食室メンバー
調理員7名、学校栄養士1名

進級・入学おめでとうございます

給食室も新たなメンバーをむかえ、城西っ子のすこやかな成長と毎日の元気の支えになるように、安心安全でおいしい給食づくりをがんばります! みなさんも新たなクラスの仲間たちと協力して楽しい給食時間をすごしましょう!

城西小学校給食室メンバー
調理員7名、学校栄養士1名

大きな釜で、大きなしゃもじで、力いっぱいかきまぜて「おいしくなあれ」と心をこめて作ります!

こんだて & おもい		8(火) 始業式	9(水) 入学式	10(木)	11(金)
		<p>てづくり ちんすこう</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ゆかりごはん イナムドゥチ</p> <p>ウチナー料理でお祝い♪</p>	<p>だいがくいも 1~2こ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん 肉だんごスープ</p> <p>春休み、野菜食べた?</p>	<p>たくあんのごまあえ</p> <p>ツナアンダンスー</p> <p>むぎごはん 肉じゃが</p> <p>いもで元気出すんじゃが</p>	<p>スライスパン</p> <p>タコライス</p> <p>きびごはん アーサ汁</p> <p>上手に配膳できるかな?</p>
えいようか		E 641 P 22.7 F 19.8	E 638 P 20.9 F 20.0	E 639 P 25.2 F 18.4	E 617 P 25.3 F 16.6

こんだて & おもい	14(月)	<p>キャベツのツナあえ</p> <p>ほうれん草のみそしる</p> <p>ごもくたきこみごはん</p> <p>牛乳をデザートに変える</p>	15(火) 1年給食開始	16(水)	17(木)	18(金) 食育の日
			<p>てづくりおいおい スコーン</p> <p>だいこんのあますあえ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>準備が簡単で食べやすい</p>	<p>りんご</p> <p>コーンサラダ</p> <p>べいにもパン いんげんまめのシチュー</p> <p>食べやすい給食②</p>	<p>バナナ(1/2)</p> <p>パンサンスー</p> <p>きびごはん マーボー豆腐</p> <p>食べやすい給食③</p>	<p>タマナーチャンプルー</p> <p>マグロのごまみそやき</p> <p>ごはん シカムドゥチ</p> <p>食の大切さを学ぼう</p>
えいようか		E 539 P 24.3 F 15.4	E 742 P 21.0 F 23.2	E 589 P 20.9 F 21.2	E 622 P 24.7 F 16.8	E 576 P 29.8 F 18.2

こんだて & おもい	21(月)	<p>キャベツメンチカツ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>スパゲティーナポリタン</p> <p>すぐエネルギーになる麺</p>	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
			<p>ひじきのいために</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>つかれたら和食が良い</p>	<p>マカロニこまつなサラダ</p> <p>りんご</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>むぎごはん</p> <p>遠足前に栄養ほきゅう</p>	<p>キャベツのおかかあえ</p> <p>はるまき</p> <p>ぶた肉のちゅうかあんかけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>野菜を食べて元気!</p>	<p>ミニプリン</p> <p>ビッグにくだんご</p> <p>チキンピラフ ごまじゃこサラダ</p> <p>準備早く! デザート時間</p>
えいようか		E 550 P 21.2 F 20.4	E 621 P 28.8 F 20.3	E 671 P 22.6 F 21.1	E 694 P 19.4 F 29.5	E 566 P 21.6 F 18.8

こんだて & おもい	<p>28日(月)は</p> <p>はる えんそく 『春の遠足』</p>	<p>29(火) 『昭和の日』</p> <p>激動の時代を経て、復興を上げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日。昭和天皇の誕生日。</p>	<p>30(水)</p> <p>ももゼリー</p> <p>さかなフライ</p> <p>きゅうりのごまあえ</p> <p>ポロポロジュシー</p> <p>緊張。つかれた。おかげ</p>	<p>4月の給食目標</p> <p>『じゅんびやかたづけを上手にしよう』</p> <p>おいしくて、元気が出て、楽しい給食時間にするために、じゅんびやかたづけを早くできるようにしましょう。</p> <p>たいせつにじゅんびする</p> <p>しずかにならぶ</p> <p>食べる所もキレイに</p> <p>あらいやすくまとめる</p>
		えいようか		E 442 P 20.3 F 16.6

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目		その他
たまご、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、エビ、ソバ、カニ、くるみ		カシューナッツ、いくら

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こ ン だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来	
8	火	ゆかりごはん イナムドゥチ せんぎりイリチー 手作りちんすこう	ぶた肉,かまぼこ,みそ ぶた肉,昆布,かまぼこ,油揚げ	米,砂糖 砂糖,油 小麦粉,黒糖,砂糖,油	ゆかり こんにやく,しいたけ 千切大根,こんにやく,人参		
9	水	ごはん 肉だんごスープ きんぴらごぼう 大学いも 1~2こ	つくね(小麦) ぶた肉,かまぼこ	米 でんぶん 砂糖,ごま油,ごま,油 さつまいも,砂糖,黒糖,ごま,油	えのきたけ,キャベツ,ほうれんそう,人参 ごぼう,人参,こんにやく,小松菜		
10	木	むぎごはん 肉じゃが たくあんのおえもの ツナアンダンスー	牛肉 ツナ,大豆,みそ	米,大麦 油,じゃがいも,砂糖 砂糖 砂糖,ごま	にんにく,こんにやく,玉ねぎ,人参,いんげん たくあん,もやし,きゅうり		
11	金	きびごはん アーサ汁 タコライス スライスパン	アーサ,豆腐 ぶた肉,大豆,チーズ(乳)	米,もちきび 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,キャベツ パン		
14	月	ごもくたきこみごはん ほうれん草のみそ汁 キャベツのツナごま和え ミルメーク	とり肉,かまぼこ,油揚げ 豆腐,わかめ,みそ まぐろ	米,油 砂糖,ごま油,ごま 砂糖,ココア	しいたけ,ごぼう,人参,ねぎ ほうれんそう,玉ねぎ キャベツ,きゅうり,こんにやく		
15	火	むぎごはん チキンカレー 大根サラダ 手作りおいわいスコーン	とり肉,とりレバー	米,大麦 油,じゃがいも,小麦粉 卵なしマヨネーズ,砂糖 小麦粉,でんぶん,黒糖,砂糖,油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参 大根,きゅうり,人参	小麦	
16	水	べにいもパン 白いんげん豆のシチュー 小松菜コーンサラダ りんご	スキムミルク(乳) とり肉,とりレバー,白いんげん豆,スキムミルク(乳) ちくわ	小麦粉,砂糖,油,べにいも 油,小麦粉,じゃがいも,生クリーム(乳) 卵なしマヨネーズ,砂糖	玉ねぎ,人参 小松菜,人参,玉ねぎ,コーン りんご	小麦,乳	
17	木	きびごはん マーボー豆腐 パンサンスー(卵なし) バナナ(1/2)	ぶた肉,とりレバー,大豆,豆腐,みそ かまぼこ,ハム(乳)	米,もちきび 油,砂糖,でんぶん 春雨,砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ,にら,木くらげ きゅうり,もやし バナナ	小麦,かきエキス	
18	金	ごはん シカムドゥチ タマナーチャンプルー 県産マグロのごまみそやき	ぶた肉,かまぼこ,油揚げ とり肉,豆腐,かつお節 まぐろ,みそ	米 油 ごま,卵なしマヨネーズ	こんにやく,大根,しいたけ キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 しょうが		
21	月	スパゲッティナポリタン キャベツのメンチカツ ポテトとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉,大豆 まぐろ	小麦粉(小麦),油 油,パン粉(小麦),でんぶん,砂糖 じゃがいも,卵なしマヨネーズ,砂糖 砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,トマト キャベツ,玉ねぎ ブロッコリー,コーン ぶどう		
22	火	ごはん とんじる イワシのしょうが煮 ひじきいため	ぶた肉,みそ いわし ぶた肉,ちくわ,ひじき,油揚げ	米 じゃがいも 砂糖,でんぶん 砂糖,油	大根,ごぼう,人参,こんにやく,長ねぎ しょうが 千切大根,こんにやく,人参,えだまめ		
23	水	むぎごはん ビーフストロガノフ マカロニ小松菜サラダ りんご	牛肉,チーズ(乳) まぐろ	米,大麦 油,小麦粉 マカロニ(小麦),卵なしマヨネーズ,砂糖	にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ,トマト 小松菜,人参,コーン りんご	小麦	
24	木	わかめごはん ぶた肉と白菜の中華あんかけ はるまき キャベツのおかかあえ	わかめ ぶた肉,みそ ぶた肉 ちくわ,かつおぶし	米,砂糖 油,砂糖,でんぶん 油,春雨,でんぶん,小麦粉,砂糖,米粉 砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,しいたけ,白菜,玉ねぎ,人参,にら 人参,玉ねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ キャベツ,もやし,人参	小麦,かきエキス	
25	金	チキンピラフ ビッグ肉だんご ごまじゃこサラダ ミニ豆乳プリン	とり肉,大豆 とり肉,ぶた肉,大豆 しらす,かつお節 豆乳	米,油 パン粉(小麦),油,でんぶん,砂糖 ごま,砂糖,ごま油 砂糖,油	にんにく,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,しょうが キャベツ,にんじん,きゅうり	小麦	
28	月	遠足の日 お弁当 楽しみだね♪ できる人は 自分で作ってみたり てつだってみよう(^^)					
30	水	ポロポロジュシー 白身魚フライ きゅうりと厚揚げのごま和え ももゼリー	ぶた肉,まぐろ すけそうだら あつあげ	米 油,パン粉(小麦),でんぶん,砂糖,米粉,小麦粉 ごま,卵なしマヨネーズ,砂糖,ごま油 砂糖	人参,大根,小松菜 きゅうり,玉ねぎ,こんにやく,人参 もも		