

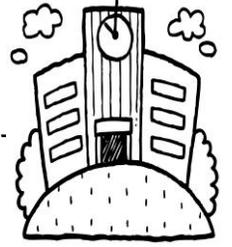
4月よていこんだてひょう

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
栄養基準	栄養	640 kcal	24.0 g	19.9 g

にゅうがく・しんきゅう おめでとう

はる いちねんせい しんがつき
 きぼうにみちた春、かわいい1年生をむかえ、新学期がスタートしました。
 あたら せんせい とも たの
 新しい先生や友だちと楽しくきゅうしょくじかんをすごすために、みんなできょうりよくし
 じゅんびやかたづけをしましょう。
 ねんかん なん た けんき からた つく
 また、この1年間、すききらいをしないで何でも食べて元気な体を作りましょう。



こ ん だ て	給食当番の身支度チェック ①髪の毛は全部帽子に入れましょう ②マスクはきちんとつけましょう ③つめは短く切っておきましょう ④手は石けんできれいに洗いましょう ⑤清潔な白衣を身につけましょう	7(火) しぎょうしき 始業式	8(水) お祝いゼリー きりぼしだいこんいため 黒米ごはん さわらのてりやき なかみじる	9(木) きよみみかん もずくす ごはん うの花コロッケ につけ	10(金) いちご タンドリーチキン ゴボウサラダ なのはなスパゲティー
	あ か き み ど り 栄 養 価		牛乳、ぶたにく、なかみ、こんぶ、加味コ さわら こめ、くろまい、油、さとう、ゼリー しいたけ、しょうが、千切り大根 にんじん C 605 P 26.8 F 17.5	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ あつあげ、もずく、おから こめ、油、さとう だいこん、にんじん、ちんげんさい きゅうり、しょうが、レモン、みかん C 654 P 20.9 F 20.3	牛乳、ベーコン、チーズ、とり、ハム ヨーグルト スパゲティ、オリーブ油、バター、さとう にんじん、たまねぎ、しめじ、なのはな にんにく、ごぼう、きゅうり、いちご C 639 P 27.9 F 25.5
こ ん だ て	フルーツヨーグルト だいこんのレモンづけ むぎごはん ポークカレー	14(火) ピーンズサラダ あみパン ジャム やさいスープ ミートボール	15(水) ニューサマー しいらのフライ きやべつのしそあえ たけのこごはん	16(木) ブチたいやき 手作り卵やき ソースやきそば おんやさい	17(金) からしなのツナあえ もちきびごはん ぶたにくのしょうがやき
あ か き み ど り 栄 養 価	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ バター たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく だいこん、レモン、パイナップル、黄桃、みかん C 733 P 21.8 F 16.2	牛乳、ベーコン、ハム、とり、ガルパン ソー、金時豆、チーズ あみパン、じゃがいも、油、さとう だいこん、にんじん、コーン、パセリ、コーン にんにく、きやべつ C 609 P 23.2 F 21.2	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、加味コ わかめ、しいら こめ、油 たけのこ、にんじん、しいたけ、きやべつ だいこん、きゅうり、れんげ C 594 P 17.2 F 19.9	牛乳、ぶたにく、タコ、とうふ、ベーコン チーズ、ヨーグルト、アース やきそば、大豆油、ブチたい焼 もやし、きやべつ、にんじん、たまねぎ にら、アロカシア、コーン、きゅうり、わか C 545 P 25.9 F 20.5	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、ツナ こめ、もちきび、じゃがいも、さとう しめじ、ねぎ、しょうが、たまねぎ からしな、にんじん C 637 P 23.5 F 22.0
こ ん だ て	りんご はくさいのあまずあえ むぎごはん ハヤシライス	21(火) オレンジ フーリチー ごこくまい ちくわのマヨネーズ焼き	22(水) おさつスティック チキンピカタ あおなサラダ ナポリタンスパゲティー	23(木) バンサンスー ごはん マーボーなす ポークシューマイ	24(金) スイートポテト 魚のチリソースかけ ピラフ アーモンドあえ
あ か き み ど り 栄 養 価	牛乳、ぎゅうにく こめ、むぎ、こむぎこ、生クリーム たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーン りんご、はくさい、きゅうり、レモン C 679 P 20.2 F 18.8	牛乳、とうふ、ホー、タコ、ちくわ かつおぶし こめ、あかまい むぎ、くろこめ、もち きび、油 しょうが、にんじん、もやし、きやべつ にら、のり、れんげ C 675 P 23.0 F 27.5	牛乳、ウインナー、とり、たまご スパゲティ、オリーブ油、さつまいも たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ にんにく、マツタケ、きゅうり、もやし C 618 P 23.1 F 26.8	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ、ハム たまご こめ、油、ごま油、さとう、春雨 なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ タコ、ねぎ、にんにく、しょうが、レモン C 673 P 24.1 F 21.5	牛乳、ベーコン、とり、しいら こめ、むぎ、油、マーガリン、さつまいも アーモンド、こむぎこ、大豆油 にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン 赤ピーマン、にんにく、クレソン、もやし C 664 P 25.2 F 22.8
こ ん だ て	はちみつレモンゼリー わかめとじゃこのサラダ もちきびごはん とうふハンバーグ	28(火) パパイアサラダ はくさいのクリームに シナモントースト カットコーン	29(水) しょうわ ひ 昭和の日	30(木) やさい炒め びわ ゆかりごはん さけのしおやき	季節の味を楽しもう
あ か き み ど り 栄 養 価	牛乳、ぶたにく、わかめ、チリメン とり、とうふ こめ、もちきび、じゃがいも、油、さとう はちみつレモンゼリー たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり ねぎ C 708 P 24.9 F 18.3	牛乳、とりにく、脱脂粉乳 パン、マーガリン、さとう、じゃがいも、油 こむぎこ はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、コーン、パパイア C 666 P 22.3 F 26.2	牛乳、ぶたにく、みそ、ベーコン、あつあげ さけ こめ、さといも、大豆油 だいこん、にんじん、ねぎ、きやべつ マツタケ、びわ、ごぼう C 636 P 28.3 F 18.8	牛乳、ぶたにく、とりにく、しいら たまご こめ、油、ごま油、さとう、春雨 こめ、むぎ、油、マーガリン、さつまいも アーモンド、こむぎこ、大豆油 にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン 赤ピーマン、にんにく、クレソン、もやし C 664 P 25.2 F 22.8	たけのこ 菜の花

※材料・天候によって献立を変更する場合があります。
 ※給食費は、毎月10日までに納めましょう。

※裏面にアレルギー表示対象義務7品目及び大豆、
 ごまについて表示しています。ご家庭で参考にして
 ください。