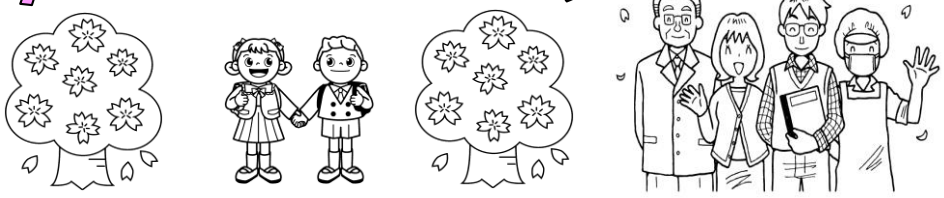
４月　学校給食よていこんだてひょう

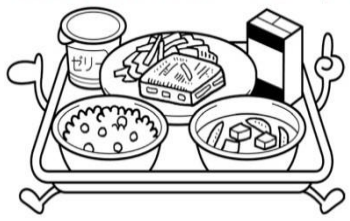
平成30年度

真嘉比小学校給食室　917-3473

入学・進級おめでとう



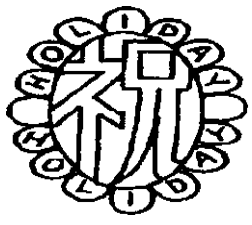
給食がはじまります！



1年生は
4月16日から

元気いっぱいの1年生を迎え、新学期がスタートします。給食室も、子どもたちの「おいしいよ」という笑顔を思い浮かべながら準備作業を進めております。
安全、衛生管理面を考慮し、給食の持ち帰りはしないよう指導していますので、 今年度も引き続きのご理解とご協力をお願いいたします。

	月	火	水	木	金
こんだて	9日 ・黒米ごはん ・さんまうめ煮 ・クーブイリチー ・イナムドゥチ ・いわいだいふく	10日 ・むぎごはん ・とりのピリからやき ・ひじきいため ・みそ汁 ・ニューサマー	11日 ・むぎごはん ・はるまき ・チンジャオロースー ・はるさめスープ	12日 ・コッペパン ・チリビーンズ ・しらすサラダ ・チーズ ・スライスパイン	13日 ・ひじきごはん ・やきししゃも ・からしなのツナあえ ・ゆしどうふ ・青りんごゼリー
あか	牛乳　さんま　ぶたにく　こんぶ うすあげ　かまぼこ　みそ　あずき	牛乳　とりにく　ぶたにく　ひじき だいず　ちくわ　わかめ　みそ	牛乳　ぶたにく　とりにく　わかめ	牛乳　ぶたにく　いんげん豆　だいず しらす　チーズ	牛乳　ぶたにく　ひじき　かまぼこ ししゃも　ツナ　ゆしどうふ
き	こめ　黒米　さとう　でんぷん　あぶら もちこ	こめ　むぎ　さとう　ごま油　あぶら じゃがいも	こめ　むぎ　あぶら　はるさめ　こめ粉 こむぎこ　でんぷん　さとう　パン粉	パン　じゃがいも　こむぎこ　あぶら さとう	こめ　あぶら　ノンエッグマヨネーズ さとう
みどり	うめ　かんぴょう　こんにゃく しいたけ	しょうが　にんにく　にんじん　にら こんにゃく　ねぎ　ニューサマー	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ しょうが　ピーマン　赤ピーマン たけのこ　チンゲンサイ　しいたけ	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　きゅうり　キャベツ　パイン	しいたけ　にんじん　ねぎ　からしな もやし　りんご果汁
栄養量	C:725　P:26.4　F:20.7	C:607　P:24.3　F:18.5	C:668　P:22.8　F:23.0	C:625　P:27.0　F:22.1	C:566　P:25.8　F:17.3
こんだて	16日 ・むぎごはん ・チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・さくらゼリー	17日 ・むぎごはん ・マーボーどうふ ・もやしのごまあえ ・りんご	18日 ・わかめごはん ・れんこんいりひらつくね ・きんぴらごぼう ・きのこのみそ汁 ・アーモンドカル	19日 ・むぎごはん ・とうがんのそぼろ煮 ・こまつなあえ ・バナナ	20日 ・スパゲティナポリタン ・かぼちゃクノーデル ・ヨーグルトサラダ
あか	牛乳　とりにく	牛乳　とうふ　ぶたにく　みそ	牛乳　わかめ　とりにく　ぶたにく かまぼこ　うすあげ　みそ　いわし	牛乳　とりにく　オーシャンキング	牛乳　ベーコン　ぶたにく　だいず ヨーグルト
き	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター　生クリーム　さとう	こめ　むぎ　さとう　ごま油　あぶら でんぷん　ごま	こめ　さとう　ラード　パン粉　あぶら でん粉　ごま　さといも　アーモンド	こめ　むぎ　さとう　でんぷん　あぶら	スパゲティ　あぶら　じゃがいも さとう　でんぷん　パン粉　こむぎこ
みどり	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　ブロッコリー　きゅうり コーン　さくらんぼ果汁　レモン果汁	にんじん　たまねぎ　しいたけ　ねぎ しょうが　にんにく　もやし　こまつな りんご	たまねぎ　れんこん　しょうが　ごぼう こんにゃく　にんじん　まいたけ　しめじ えのきたけ　だいこん　チンゲンサイ	とうがん　にんじん　グリンピース しょうが　こまつな　もやし　コーン バナナ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマト　にんにく　かぼちゃ おうとう　みかん　パイン
栄養量	C:619　P:18.6　F:16.5	C:632　P:24.8　F:20.6	C:575　P:20.9　F:17.8	C:550　P:18.5　F:13.2	C:566　P:18.8　F:19.0
こんだて	23日 ・あわごはん ・いわしカリカリフライ ・あつあげのやながわふう ・きゅうりともやしのすのもの	24日 ・カレーピラフ ・ビーンズサラダ ・コンソメスープ ・やさいかじつゼリー	25日 ・むぎごはん ・ちぐさやき ・にくじゃが ・うめかつおあえ ・オレンジ	26日 **春の遠足** 	27日 ・なかよしパン ・さかなのハーブやき ・イタリアンサラダ ・クラムチャウダー ・ジャム
あか	牛乳　いわし　あつあげ　ぶたにく たまご　わかめ	牛乳　とりにく　ひよこ豆　えんどう豆 いんげん豆　ベーコン	牛乳　たまご　とりにく　チーズ ぶたにく　糸けずり		牛乳　ホキ　あさり　いんげん豆
き	こめ　あわ　水あめ　さとう　でんぷん パン粉　米粉　あぶら　ごま油	こめ　あぶら　じゃがいも　さとう	こめ　むぎ　あぶら　さとう　でんぷん じゃがいも		パン　パン粉　あぶら　じゃがいも こむぎこ　水あめ
みどり	しょうが　ごぼう　長ねぎ　たまねぎ ねぎ　きゅうり　もやし	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム コーン　パセリ　セロリ　きゅうり りんご果汁　オレンジ果汁　トマト汁 みかん果汁	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう しいたけ　こんにゃく　グリンピース もやし　こまつな　うめ　オレンジ		にんにく　バジル　キャベツ　アスパラ コーン　たまねぎ　赤ピーマン セロリ　にんじん　ブルーベリー
栄養量	C:610　P:21.1　F:21.6	C:560　P:19.3　F:15.9	C:599　P:21.0　F:14.8		C:590　P:27.5　F:19.5
こんだて	30日 **昭和の日** **振替休日**	**今月の給食目標** **○給食のきまりを理解し、楽しく食事をしよう** **●献立名や食品名を知ろう**			
あか					
き					
みどり					
栄養量					



今月のぎょうじ

9日：始業式(給食開始)
10日：入学式
16日：一年生給食開始
26日：春の遠足

給食の一日の基準栄養価　C＝エネルギー　640Kcal　P＝たんぱく質　25．0g　F＝脂質　全体の20～25%

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。