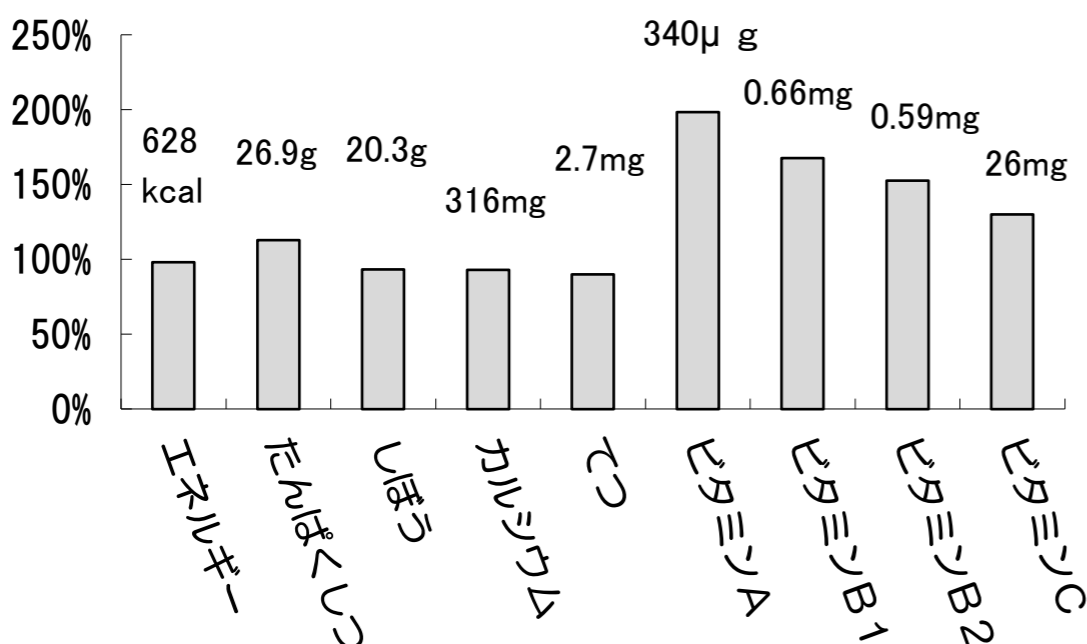


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
9 火	パン コンソメスープ フランクフルト ツナサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・キャベツ	643	18 木	うずまきパン オニオンスープ ポテトピザ だいちのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参	595
		コーン・人参・パセリ	27			オニオンソテー・パセリ・白ワイン	28
		コンソメの素・鶏がらスープ・塩 こしょう・菜種油	32			鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	23
10 水	1年生給食スタート! カレーライス フルーツジュレ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参	715	19 金	ごはん すましじる かつおのかくに ふきのとさに ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・焼きかまぼこ	554
		グリーンピース・コーン・りんごピューレ	22			人参・白菜・えのきたけ	30
		にんにく・生姜・カレールウ・トマトケチャップ	19			青ねぎ・けずり節	10
11 木	げんいようパン しょうゆラーメン とりにくのたつたあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ウスターソース・鶏がらスープ・しょうゆ 塩・こしょう・菜種油	606	22 月	ごはん ごおいとうふのふくめに ちくさあえ あまなつかん(生) ぎゅうにゅう	凍り豆腐・焼きかまぼこ・里芋	624
		あわせるゼリー・(缶)みかん	28			しいたけ・人参・さやいんげん	27
		(缶)パイナップル・(缶)黄桃	24			砂糖・みりん・しょうゆ・けずり節	14
12 金	ごはん みそじる チンジャオロース プチトマト ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ	601	23 火	春の特別献立 げんいようパン クリームスープ ハンバーグ ポイルキャベツ カップケーキ ぎゅうにゅう	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ	685
		人参・もやし・青ねぎ・生姜	26			人参・パセリ・小麦粉・マーガリン	26
		しょうゆ・鶏がらスープ・豚骨スープ	17			牛乳・生クリーム・チーズ	30
15 月	ごはん まーぼーとうふ ささみのちゅうかサラダ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	でん粉・塩・こしょう・ごま油	619	24 水	げんいようごはん かやくうどん ごぼうサラダ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	冷凍うどん・油揚げ・焼きかまぼこ	591
		鶏もも肉(1コ)・生姜・しょうゆ	28			人参・青ねぎ・昆布	22
		でん粉・酒・菜種油	17			削り節・しょうゆ・みりん	15
16 火	ごはん まーぼーとうふ ささみのちゅうかサラダ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	人参・サラダ油・米酢・酒・しょうゆ	600	25 木	パン カレースープ かしわのてりに かいそうサラダ いちごジャム ぎゅうにゅう	牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参	614
		ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖・しょうゆ	28			グリーンピース・カレールウ・しょうゆ・ウスターソース	30
		サラダ油・酒・みりん	18			鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	23
17 水	ごはん ぎゅうにくのやながわに はるさめサラダ あじつけのり ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・コーン	650	26 金	ごはん ぶたじる いわしのかばやき えんどうのたまごとし ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・突きこんにやく	696
		塩・砂糖・サラダ油・米酢	27			ごぼう・大根・里芋・人参	30
		(缶)パイナップル(1コ)	19			青ねぎ・みそ・けずり節	22

今年度からすべてのパンは「乳不使用」になります。

4月平均栄養摂取量(中学年基準を100とする)



『スプーンマークとカムちゃんマークについて』



家からスプーンを持ってきましょう。



一口30回、よくかんでよく味わって食べましょう。

22日(月)「甘なつかん」は、生の果物です。

10日(水)新1年生給食スタート!

1年生のみなさん、ご入学おめでとうござい  
ます。学校給食は成長期にあるみなさんの  
心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り  
入れ、栄養バランスを考えて作っています。  
行事食や郷土料理などバラエティー豊かな給  
食を提供しています。



26日(金)「えんどう卵とし」

春になると阪南市内の畑でもピンク  
のかわいい花が見られます。えんどう  
豆は春の訪れを告げる食べ物で「卵と  
し」や「えんどうご飯」にして食べら  
れます。和歌山県が日本一の生産地で  
全体の50%以上を占めています。



えんどう豆の花