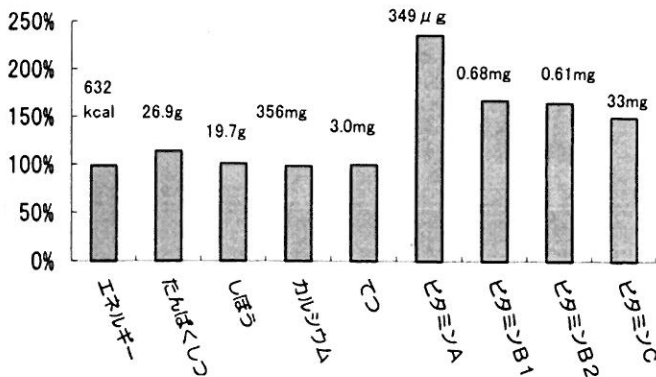


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
11 火	やきそばパン にくだんこのスープ かたぬきチーズ ぎょうにゅう	豚肉・いか・平天・中華めん・キャベツ 玉ねぎ・人参・ピーマン・トンカツソース・塩 ウスターソース・サラダ油・こしょう・菜種油 肉団子・玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・しいたけ・しょうゆ・鶏がらスープ 塩・こしょう 型ぬきチーズ(10)	634	20 木	ホットドック(げんりょうパン) 「ウインナー」 キャベツのカレーソー しょうゆラーメン ぎょうにゅう	ウインナー(20)・菜種油 キャベツ・カレー粉・サラダ油 塩・こしょう 焼き豚・中華めん・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・生姜・でん粉 しょうゆ・ごま油・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう	600
			29				26
			25				26
12 水	カレーライス フルーツジュ ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・クリームコーン・菜種油 りんごピューレ・カレールウ・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ・鶏がらスープ 塩・こしょう みかん(缶)・パイナップル(缶)・黄桃(缶) 合わせるゼリー 福神漬け	722	21 金	ごはん マーボー豆腐 ささみのちゅうかサラダ かわちぼんかん ぎょうにゅう	合挽き肉・豆腐・人参・青ねぎ・しいたけ たけのこ・生姜・砂糖・しょうゆ・ごま油 みそ・酒・豆板醤・でん粉・菜種油 鶏がらスープ 鶏ササミチャンク・きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・しょうゆ・米酢・ごま油 サラダ油・酒 河内晩柑(1/4)	602
			22				25
			19				16
13 木	パン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	じゃが芋・玉ねぎ・人参・クリームコーン 牛乳・粉チーズ・生クリーム・パセリ ポタージュの素・塩・こしょう クルトン ハンバーグ(10)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	632	24 月	春の特別献立 たけのこごはん(げんりょう) すましじご さわらのていやく ふきのとさに アセロラゼリー ぎょうにゅう	たけのこ飯の素 焼き麩・かまぼこ・わかめ・大根・人参 青ねぎ・えのき茸・しょうゆ・削り節 さわら切身(10)・菜種油・砂糖 しょうゆ・みりん ふき・花かつお・砂糖・しょうゆ みりん・酒・削り節 アセロラゼリー(10)	632
			24				32
			22				15
14 金	ごはん みどしる かつおのたつたあげ ごまあえ ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・みそ・削り節 かつお角切り・小麦粉・でん粉・菜種油 生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 白菜・ほうれん草・白ごま 砂糖・しょうゆ	616	25 火	パン かふうスープ ポテトピザ フチトマト マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ チーズ・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・ピザソース・菜種油 フチトマト(20) マーシャルピーンズ(10)	643
			31				27
			16				28
17 月	ごはん たまごスープ 千斤ジャオソース きゅうちゃんづけ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ 豚肉・人参・ピーマン・たけのこ 生姜・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 きゅうり・生姜・砂糖・米酢 しょうゆ・唐辛子	605	26 水	ごはん(げんりょう) かやくうどん ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ひじきのつくだに ぎょうにゅう	うどん・かまぼこ・油あげ・人参 青ねぎ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布 ちくわ(10)・小麦粉・青のり 塩・菜種油 キャベツ・ウスターソース ひじきの佃煮	641
			24				25
			18				15
18 火	こくとうパン オニオンスープ しろうみさかなのフライ マカロニサラダ ぎょうにゅう	黒砂糖 鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・菜種油 白ワイン・鶏がらスープ・塩・こしょう ホキ切身(10)・小麦粉・パン粉 菜種油・塩・こしょう マカロニ・プレスハム・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・塩・こしょう マヨネーズ	619	27 木	パン ビーフシチュー かいどうサラダ だいごのくろざとうかけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム ハヤシルウ・菜種油・塩・こしょう 鶏ササミチャンク・海草ミックス キャベツ・コーン・和風ドレッシング 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	655
			29				29
			20				26
19 水	ごはん にくじゃが ちくさあえ じゃこのいりに ぎょうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ・人参 いんげん・糸こんにやく・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油・削り節 いか・油あげ・キャベツ・もやし 人参・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油 ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖・しょうゆ みりん・酒・サラダ油	632	28 金	ごはん こおひ豆腐のふくめに あまずあえ えんどうのたまごとし ぎょうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・しいたけ・里芋 人参・いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん 削り節 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・砂糖・しょうゆ・米酢・菜種油 鶏卵・えんどう豆・砂糖・しょうゆ 削り節	613
			28				26
			15				15

4月平均栄養所要量(中学年を100とする)



★24日(月)ふきの土佐煮

日本生まれの「ふき」は、泉州地方で
やわらかく、おいしく改良されました。
その名も「のびすぎでんねん」
水ナスと同様、なにわ特産物に認定されています。



『今日の給食、な～に?』

給食の献立や食べた時の様子などを話し合っ
て、給食に関心をもてるように願
いします。給食だよりの裏面には、食の情
報が満載です。ご家族の皆さんでお読
みください。

『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。

★12日(水)1年生の給食スタート!



新1年生のみなさん、ご入学おめでと
うございます。学校給食にはみなさん
が大きく成長し、いっしょうけんめい
勉強するための栄養が、たっぷり入っ
ています。好ききらいをしないで、
がんばって食べましょう。また、早
寝・早起きをしてしっかり朝ごはん
を食べて登校しましょう。