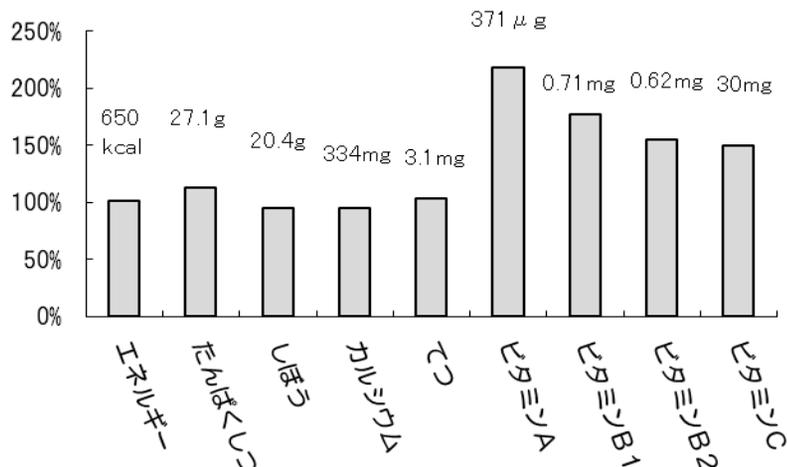


学校給食だより 平成26年4月分(実施回数15回) 発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

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 水	やきそばパン かふうスープ はっさく ぎゅうにゅう	中華めん・いか・平天・豚肉 キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・とんかつソース ウスターソース・サラダ油	577	21 月	ごはん にくだんごのスーフ じゃがいものあげに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	ミートボール・白菜・人参 しいたけ・玉ねぎ・青ねぎ 鶏がらスープ・醤油・こしょう じゃがいも・牛肉・平天 (冷)いんげん・菜種油 砂糖・醤油・みりん ひじきの佃煮	623
		焼き豚・玉ねぎ・人参 春雨・もやし・青ねぎ 醤油・鶏がらスープ はっさく(1/4)	24			22	22
		21	28				
10 木	◎1年生の給食スタート 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・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・カレー(缶) りんごピューレ・カレールウ トマトケチャップ・醤油・油 ウスターソース・鶏がらスープ マスカットゼリー・黄桃(缶) みかん(缶)・パイナップル(缶) 福神漬	697	22 火	パン カレースープ じゃがいものチーズ焼き プチトマト マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・ABCマカロニ・人参 玉ねぎ・キャベツ・コーン パセリ・カレールウ・ウスター じゃがいも・ベーコン とろけるチーズ・菜種油 プチトマト(2)	699
		21	28				
		18	31				
11 金	ごはん ぶたじる かつおのかくに ごまあえ ぎゅうにゅう	豚肉・突きこんにゃく・油あげ 人参・ごぼう・里芋 大根・青ねぎ・みそ・削り節 鰹角切り・生姜・砂糖・みりん 醤油・酒	626	23 水	◎春の特別献立 たけのこごはん(げんりょう) すましじる さわらのてりやき おひたし クレープ ぎゅうにゅう	たけのこご飯の素 焼き麩・かまぼこ・人参・醤油 青ねぎ・えのき草・削り節昆布 鰹切身(1)	729
		33	33				
		14	24				
14 月	ごはん かんとだき しょうゆマヨネーズあえ こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	牛肉・こんにゃく・厚揚げ じゃがいも・平天 (缶)うずら卵・(冷)いんげん 砂糖・醤油・削り節 焼き豚・春雨・ほうれん草 人参・醤油・マヨネーズ 穀物ふりかけ(1)	729	24 木	げんりょうパン ミートスパゲティ イタリアンサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉 玉ねぎ・人参・マッシュルーム グリーンピース・トマト水煮 トマトピューレ・トマトケチャップ・ワイン ウスターソース・サラダ油・塩 えび・たこ・玉ねぎ・キャベツ 赤ピーマン・例アト レッパ キャンディチーズ(1)	673
		28	30				
		25	23				
15 火	げんりょうパン しょうゆラーメン ささみのちゅうかサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	焼き豚・中華めん・生姜・人参 玉ねぎ・もやし・青ねぎ・醤油 ごま油・でん粉・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう 鶏ササミ・もやし・人参・米酢 ほうれん草・醤油・サラダ油 ヨーグルト(1)	540	25 金	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ えんどうのたまごとし ぎゅうにゅう	冷凍豆腐・合挽き肉・人参 しいたけ・たけのこ・青ねぎ 生姜・砂糖・みそ・トウモロコシ 鶏がらスープ・醤油・でん粉・酒 焼き豚・春雨・きゅうり・人参 キャベツ・醤油・米酢・ごま油 えんどう豆・鶏卵・砂糖 醤油・削り節	604
		27	23				
		15	16				
16 水	ごはん たまごスープ ちくわのいぞべあげ ポイルキャベツ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・でん粉 ほうれん草・醤油・鶏がらスープ ちくわ(1)・小麦粉・青のり 塩・菜種油 キャベツ・ウスターソース ちりめんじゃこ・白ごま 醤油・砂糖・みりん・酒 サラダ油	651	28 月	ごはん わかめスープ ぶたにくのしょうが焼き ポイルキャベツ ふきのとさに ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ 人参・カブ・サイ・もやし 鶏がらスープ・醤油 豚肩ロース(1)・生姜・砂糖 醤油・みりん・酒・菜種油 キャベツ・ウスターソース ふき・花かつお・醤油・砂糖 みりん・酒・削り節	654
		27	27				
		18	22				
17 木	パン コーンポタージュ ハンバーグ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	(缶)コーン・じゃがいも・玉ねぎ 人参・パセリ・牛乳・チーズ 生クリーム・ポタージュの素 コンソメ・クルトン (冷)ハンバーグ(1)・菜種油 海藻ミックス・鶏ささみ・ソー ぎゅうり・和風ドレッシング	678	30 水	ごはん けんちんじる あげざかなのあんかけ ナムル ぎゅうにゅう	豆腐・こんにゃく・油あげ 大根・里芋・人参・もやし 青ねぎ・削り節・醤油・酒 タラ切身(1)・小麦粉・でん粉 砂糖・醤油・トマトケチャップ・菜種油 ほうれん草・大豆もやし・米酢 白ごま・ごま油・醤油・砂糖	609
		29	29				
		25	16				
18 金	ぎゅうどん みそじる かわちぼんかん ぎゅうにゅう	牛肉・玉ねぎ・砂糖・醤油 白ワイン・昆布・削り節 豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節 河内晩柑(1/4)	660	<p style="text-align: center;">今月のメニューから</p> <p>◎10日(木)1年生の給食スタート!</p> <p>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!</p>			
		25	<p>『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。</p>				
		25					

4月平均栄養所要量(中学年を100とする)



「きょうの給食、な〜に？」

保護者の皆さんへ
給食の献立や食べた時の様子などを話しあって、給食に関心をもてるようにお願いします。
給食だよりの裏面には、食の情報が満載です。ご家族皆様でお読み下さい。
『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。