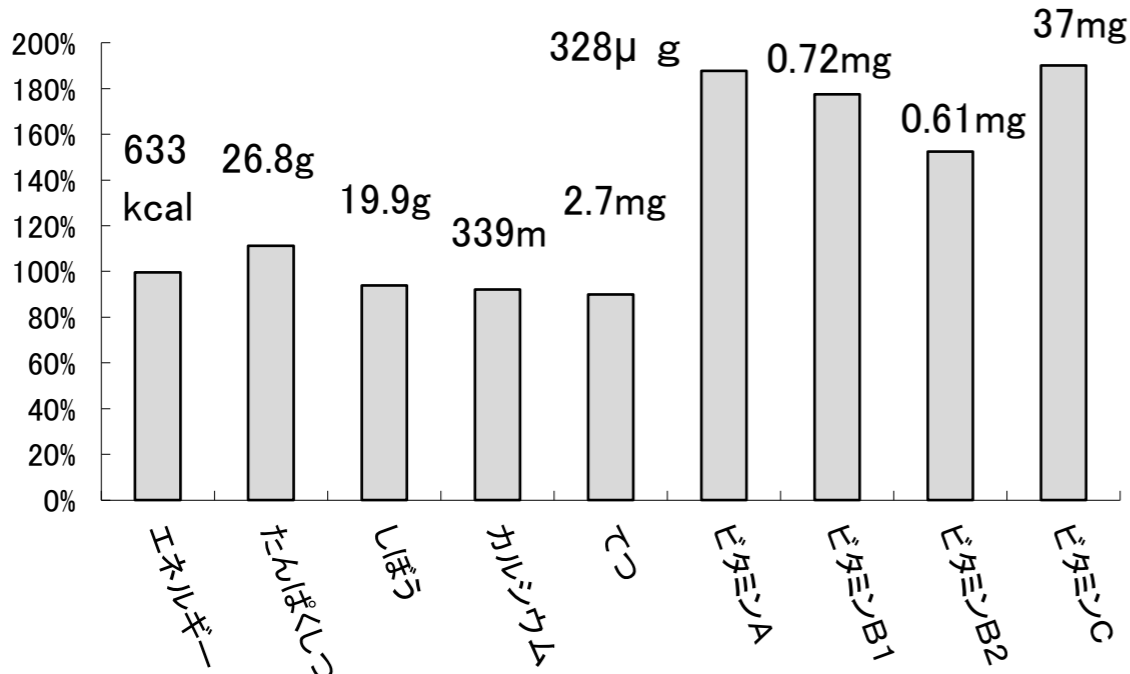


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
10 火	やきそばパン わかめスープ ひゅうがなつ あじのこざかな ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・いか・平天	586	19 木	パン ひよこまめのスープ ポテトピザ いちごジャム ぎゅうにゅう	ひよこ豆・鶏肉・キャベツ	597
		玉ねぎ・人参・キャベツ	28			鶏がらスープ・コンソメの素	26
		ピーマン・トンカツソース・ウスターソース	19			塩・こしょう・菜種油	23
11 水	1年生給食スタート カレーライス フルーツジュレ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ	714	20 金	ごはん はっぼうさい はるまき ポイルキャベツ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	豚肉・えび・いか・白菜・人参	739
		にんにく・しょうが・グリーンピース	22			玉ねぎ・しいたけ・たけのこ	30
		コーン・りんごピューレ・カレールウ	19			ごま油・鶏がらスープ・しょうゆ	24
12 木	パン コーンポタージュ フランクフルト ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	鶏がらスープ・トマトケチャップ・塩	672	23 月	春の特別献立 たけのこごはん すましじる さわらのてりやき ふきのとさに ぎゅうにゅう	焼き麩・かまぼこ・わかめ	623
		こしょう・しょうゆ・菜種油	24			大根・人参・白菜・えのきたけ	32
		あわせるゼリー・(缶)みかん	30			青ねぎ・削り節・しょうゆ	17
13 金	ごはん すましじる かつおのかくに おひたし ぎゅうにゅう	(缶)パイナップル・(缶)黄桃	633	24 火	こくとうパン オニオンスープ ミンチカツ かいぞうサラダ ぎゅうにゅう	黒砂糖	604
		福神漬け	34			鶏肉・玉ねぎ・人参	25
		さつまいも・玉ねぎ・人参	12			オニオンソテー・パセリ・白ワイン	22
16 月	ごはん にやっこ じゃがいものあげに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	鰹角切り・しょうが・砂糖	690	25 水	ごはん マーボー豆腐 ささみのちゅうかサラダ あまなつかん かつおふりかけ ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・人参・しいたけ	634
		しょうゆ・酒・みりん	28			たけのこ・青ねぎ・しょうが・赤みそ	28
		ほうれん草・白菜・花かつお	22			ごま油・酒・しょうゆ・トウバンジャン	17
17 火	パン ビーフシチュー ごぼうサラダ プチトマト ぎゅうにゅう	いんげん・砂糖・しょうゆ	644	26 木	げんりょうパン しょうゆラーメン ツナサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ・人参	573
		みりん・菜種油	26			もやし・青ねぎ・しょうが・でん粉	22
		ひじきの佃煮	26			鶏がらスープ・豚骨スープ・ごま油	19
18 水	ごはん ごおい豆腐のふくめに あまずあえ かわちばんかん ぎゅうにゅう	しょうゆ・マヨネーズ風ドレッシング	604	27 金	ごはん みぞしる ぎゅうにくと ごぼうのなんばんに えんどうのたまごどじ ぎゅうにゅう	豆腐・油揚げ・わかめ・大根	596
		プチトマト(2コ)	25			人参・青ねぎ・みそ・削り節	26
		牛肉・平天・じゃがいも	15			牛肉・ごぼう・一味唐辛子	16

4月平均栄養所要量（中学年を100とする）



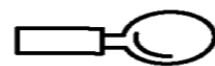
朝ごはんにはこんな効果があります

- ・体を目覚めさせる
- ・便秘を予防する
- ・集中力を高める

必ず食べて登校しましょう。



『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。

11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せう。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。



23日（月）春の特別献立

1984年4月23日、阪南市の学校給食が始まりました。「ふきの土佐煮」のふきは、泉州産です。



10日（火）「日向夏」、18日（水）「河内晩柑」  
25日（水）「甘夏柑」は生の果物です。