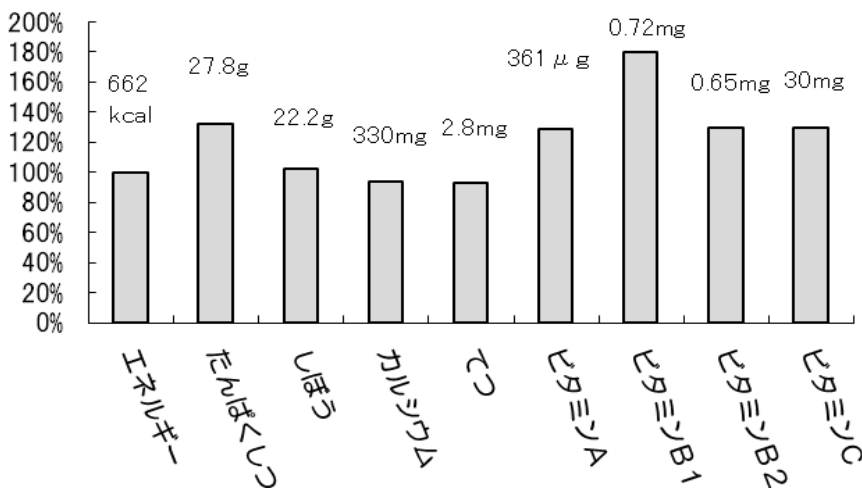


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
9 火	やきそばパン わかめスープ はっさく ぎゅうにゅう	中華めん・いか・平天・豚肉 キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・とんかつソース ウスターソース・サラダ油	556	19 金	ごはん たまごスープ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・でん粉 ほうれん草・醤油・鶏がらスープ ちくわ(1口)・小麦粉・青のり 塩・菜種油	651
		塩・こしょう・菜種油 わかめ・焼き豚・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・醤油・鶏がらスープ はっさく(1/4口)	23			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	27
			17				17
10 水	◎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	701	22 月	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース かわちぼんかん ぎゅうにゅう	合挽き肉・(冷)豆腐・生姜・人参 青ねぎ・たけのこ・しいたけ 赤味噌・醤油・砂糖・ごま油 酒・豆板醤・でん粉・鶏がらスープ 豚肉・ピーマン・たけのこ 人参・生姜・醤油・砂糖・酒 菜種油 河内晩柑(1/4口)	655
			21				28
			17				20
11 木	こくとうパン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒糖 さつまいも・玉ねぎ・人参 パセリ・クリームコーン(缶) 牛乳・生クリーム・粉チーズ ポタージュの素・塩・こしょう クルトン	656	23 火	パン ビーフシチュー ささみのちゅうかサラダ ナッツとごさかな ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・グリーンピース マッシュルーム(缶)・ハヤシルウ 生クリーム・バター・塩・油 ササミチャンク・もやし・人参 ほうれん草・醤油・サラダ油 米酢・酒	643
			25				31
			22				27
12 金	ごはん みそしる かつおのたつたあげ ごまあえ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節 鰹角切り・小麦粉・でん粉 生姜・醤油・砂糖・みりん・酒 菜種油	610	24 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・えのき茸・削り節 鱈切身(1口)・菜種油・醤油 砂糖・みりん 白菜・ほうれん草・花かつお 醤油・砂糖 クレープ(1口)	734
			31				34
			15				24
15 月	ごはん にくじゃが ちくさあえ ふきのとさに ぎゅうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ さやいんげん・糸こんにゃく 醤油・砂糖・みりん・削り節 油あげ・いか・キャベツ・人参 もやし・醤油・砂糖・米酢 ごま油	629	25 木	げんりょうパン しょうゆラーメン あげギョーザ ごぼうサラダ 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 ギョーザ(2口)・菜種油 いか・キャベツ・きゅうり ごぼう・白ごま・醤油 マヨネーズ	647
			27				24
			15				28
16 火	げんりょうパン ミートスパゲティ ツナサラダ 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・グリーンピース・トマト水煮(缶) マッシュルーム(缶)・トマトケチャップ トマトピューレ・ウスターソース・赤ワイン サラダ油・塩・こしょう・油 ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり コーン(缶)・マヨネーズ・塩 キャンディチーズ(1口)	707	26 金	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ えんどうのたまごとじ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節 豚肉(1口)・菜種油・生姜・醤油 砂糖・みりん・酒 キャベツ・ウスターソース えんどう豆・鶏卵・砂糖 醤油・削り節	696
			30				31
			28				24
17 水	トリニータどん かふうスープ プチトマト ぎゅうにゅう	鶏肉・塩・こしょう・酒・生姜 にんにく・小麦粉・でん粉 菜種油・にら・醤油・砂糖 みりん・ごま油・コチュジャン 焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 チンゲン菜・青ねぎ・醤油 鶏がらスープ プチトマト(2口)	697	30 火	パン オニオンスープ しろみざかなのフライ マッシュポテト マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ オニオンソテー・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう・油 白身魚(1口)・小麦粉・パン粉 菜種油・塩・こしょう じゃが芋・バター・牛乳・塩 マーシャルピーンズ(1口)	687
			27				30
			23				29
18 木	うずまきパン カレースープ ポテトピザ だいずのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	牛肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン(缶) カレールウ・醤油・ウスターソース 鶏がらスープ・塩・こしょう・油 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・ピザソース・チーズ 炒り大豆・黒糖・きなこ	653	<p style="text-align: center;"><b>今月のメニューから</b></p> <p>◎10日(水)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。好き嫌いをし 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> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>「きょうの給食、な~に？」</b></p> <p>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。</p> </div>			
			29				
			26				

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。