

4がつのよていこんだてひょう

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ちやくほふは 血や肉、骨や歯になる	なつちから 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
12月	ごはん とりにくのからあげ いんげんのツナマヨサラダ はなふいりすましじる おいわいゼリー 進級・入学 お祝い給食	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, とうふ	ごはん, でんぷん, あぶら, マヨネーズ, ふ	キャベツ, にんじん, こまつな, たまね ぎ, ぶなしめじ, ねぎ	628 25.5 22.5 1.7	786 30.9 26.7 2.2	
13火	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのいりに わかめととうふのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう, いわし, あぶらあげ, わ かめ, とうふ, みそ	ごはん, あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, しいた け, たまねぎ, パナナ	597 22.4 16.2 2.4	736 26.7 18.8 3.2	
14水	スパゲティミートソース ごぼうサラダ やさいスープ	ぶたにく, チーズ, ぎゅうにゅう, ペー コン	スパゲティ, あぶら, ごま	にんじん, たまねぎ, セロリー, ビーマ ン, しいたけ, トマト, ごぼう, みずな, キャベツ, とうもろこし, もやし, こまつ な	612 23.9 23.1 2.5	748 28.3 27.8 3.3	
15木	ごはん てづくりハンバーグ ソース だいこんサラダ ふのりじる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たま ご, ツナ, ふのり, みそ	ごはん, パンこ, ごまあぶら, さとう, ふ	たまねぎ, だいこん, きゅうり, にんじ ん, えのきたけ, ねぎ	584 26.8 20.2 2.3	744 33.3 24.3 3.0	
16金	チキンライス マカロニサラダ わかめスープ ミルクゼリーブルーベリーソース お誕生日給食	とりにく, ぎゅうにゅう, ハム, わかめ, とうふ, ぎゅうにゅう	ごはん, バター, マカロニ, マヨネーズ, さとう	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, コーン, グリンピース, きゅうり, ねぎ, しいたけ, ブルーベリー	580 21.6 19.6 2.3	764 26.6 23.4 3.2	
19月	ごはん マーボー豆腐 かんこくふうやさいサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく, のり, ペーコン, たまご	ごはん, さとう, でんぷん, ごまあぶ ら, ごま	にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, いら ら, キャベツ, もやし, とうもろこし, こ まつな, たまねぎ	617 26.5 21.8 3.1	781 32.7 26.2 3.6	
20火	ごはん ぶたにくのパーベキューソース ひじきのいりに なめこじる いちご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひじき, さつ まあげ, だいず, とうふ, みそ	ごはん, さとう, あぶら	りんご, たまねぎ, にんじん, しいたけ, なめこ, だいこん, ほうさい, ねぎ, い ちご	557 26.0 16.3 2.4	750 31.7 23.8 3.2	
21水	こめこパン さけのマヨネーズやき コールスローサラダ パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう, さけ, チーズ	パン, マヨネーズ	にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅ うり, にんじん, とうもろこし, かほ ちゃ, たまねぎ, パセリ	621 28.5 26.3 2.6	808 36.1 32.7 3.3	
22木	ごはん とりにくのてりやき やさいとがんものにも だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう, とりにく, がんもどき, とうふ, あぶらあげ, みそ	ごはん, じゃがいも, さとう	たけのこ, にんじん, しいたけ, ごぼう, れんこん, きぬさや, だいこん, えのき たけ, ねぎ	600 30.8 18.0 2.7	755 37.3 21.2 3.6	
23金	チャーハン ポークしゅうまい ワンタンスープ フルーツあんじん	ハム, たまご, ぎゅうにゅう	ごはん, あぶら, ごまあぶら, ワンタン	ねぎ, たけのこ, しいたけ, ビーマン, は くさい, もやし, にんじん, たまねぎ, パ インアップル, もも	595 21.6 19.0 2.6	768 27.1 23.2 3.6	
26月	ごはん さばのみそに ごもくまめ ひきなじる	ぎゅうにゅう, さば, だいず, あぶらあ げ	ごはん, さとう, あぶら	たけのこ, にんじん, ごぼう, れんこん, しいたけ, だいこん, ねぎ	606 26.2 22.3 2.1	781 32.8 27.6 2.7	
27火	ごはん にくじゃが ツナとキャベツのあえもの きのこのみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ, わかめ, あぶらあげ, みそ, ヨーグルト	ごはん, あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, しいたけ, グリン ピース, キャベツ, ぶなしめじ, えのき たけ, もやし, ねぎ	618 27.7 16.3 2.6	764 33.6 18.6 3.4	
28水	カレーうどん ミートいりオムレツ まめまめサラダ	ぶたにく, かつおぶし, ぎゅうにゅう, だいず, ひよこまめ, チーズ	うどん, あぶら, でんぷん	にんじん, たまねぎ, しいたけ, ねぎ, こ まつな, えだまめ, とうもろこし	579 27.0 22.9 2.9	719 33.1 27.7 3.8	
30金	ごはん とりにくのおこうじやき ブロッコリーのいそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう, とりにく, のり, ぶたに く, とうふ, みそ	ごはん, マヨネーズ, あぶら, さといも	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, とうもろこし, だいこん, ほうさい, ご ぼう, ねぎ	559 27.2 17.0 2.9	710 33.3 20.0 3.6	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物質の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

- 進級・入学お祝い給食:4月12日(月)
- お誕生日給食:4月16日(金)

- 【給食目標】 食事の前に手洗いうがいをしよう。
- 【栄養目標】 食べ物に関心を持ちましょう。



☞裏面は給食だよりになります！どうぞご覧ください。

