

4月 よていこんだて

にち 日	よ 曜 日	こんだて		エネルギー タンパク質 脂質 塩分	からだをつくる	からだのちようしを ととのえる	ねつやちからの もとになる	
		主食・おかず			あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	
8	げつ 月	入学式・始業式						
9	か 火	○ ごはん 鶏のごま照焼き 浅漬け 豆麩のみそ汁	610 Kcal 23.1 g 16.6 g 2.8 g	とりにく 豆腐 ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも		
※ 1年生 給食なし								
10	すい 水	○ ホットドッグ(背割りソフトパン・ロングウィンナー・パッケチャップ) マカロニサラダ ジュリアンスープ クレープ(ブルーベリー)	719 Kcal 18.2 g 35.6 g 3.3 g	ウィンナー ハム ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん セロリ だいこん きゅうり いちご キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ クレープ マヨネーズ		
◎ 1年生 簡単給食・・・ホットドッグ(背割りソフトパン・ロングウィンナー チャップソース), いちご(2), 牛乳								
11	もく 木	○ ごはん 肉だんご(2) ひじきの炒り煮 沢煮椀	591 Kcal 20.2 g 17.3 g 1.9 g	ちくわ ぶたにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん えのき	ごはん さとう あぶら		
◎ 1年生 簡単給食・・・ごはん, 肉だんご(2), ふりかけ, 牛乳								
12	きん 金	○ ツイストパン バンバンジーサラダ ブラウンシチュー いちご(2)	605 Kcal 23.8 g 20.2 g 2.7 g	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり いちご たまねぎ	パン こめこ じゃがいも クレープ あぶら		
◎ 1年生 簡単給食・・・ツイストパン, ブラウンシチュー, クレープ(ブルーベリー), 牛乳								
15	げつ 月	○ ごはん つくね串 さつま揚げのごま酢和え すいとん汁	586 Kcal 21.1 g 14.2 g 2.5 g	さつまあげ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま すいとん		
◎ 1年生 簡単給食・・・ごはん, つくね串, すいとん汁, おかかふりかけ, 牛乳								
16	か 火	○ ごはん ベーコン巻き玉子 わかめのツナ和え みそスープ	596 Kcal 22.7 g 14.9 g 3.1 g	ベーコン ぶたにく たまご わかめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ママ もやし たまねぎ とうもろこし きゅうり はくさい ねぎ	ごはん じゃがいも ごま		
17	すい 水	○ ごはん さばのみそ煮 かきたま汁 バナナ	663 Kcal 25.6 g 20.7 g 1.9 g	さば たまご ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ バナナ	ごはん でんぶん		
18	もく 木	○ サンドウィッチ(食パン・ロースハム・ポテトサラダ) 白菜のクリームスープ	611 Kcal 23.6 g 25.9 g 3.2 g	ハム とりにく ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ はくさい とむろこし	パンドレッシング じゃがいも マヨネーズ あぶら		
19	きん 金	○ ごはん【あつあつ笹かま】 きんぴらごぼう ひきな汁	600 Kcal 23.2 g 14.3 g 2.9 g	ささかま ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら		
22	げつ 月	振替休業日						
23	か 火	○ ポークカレーライス(ごはん・ポークカレー) フルーツポンチ	695 Kcal 19.7 g 15.9 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ レモン りんご もも みかん パイナップル	ごはん こめこ じゃがいも セリー さとう あぶら		
24	水	○ ハンバーガー(横割り丸パン・チーズインハンバーグ) ブロッコリーサラダ 野菜スープ	566 Kcal 24.1 g 22.5 g 3.2 g	ハム チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング		
朝ごはんにもおすすめ!								
25	もく 木	○ 豚丼(ごはん・豚丼の具) メンマ和え 河内晩柑	608 Kcal 24.7 g 13.2 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ママ たけのこ ごぼう かわちばんかん	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら		
26	きん 金	○ ツナサンドパン(背割りソフトパン・ツナサラダ) 大学芋(3) 肉だんごと白菜のスープ	673 Kcal 14.6 g 31.0 g 2.7 g	ツナ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ はくさい	パン さつまいも さとう あぶら ごま マヨネーズ		
29	げつ 月	昭和の日						
30	か 火	国民の休日						

・・・1年生の簡単給食・・・

1年生は少しずつ給食に慣れるように、10, 11, 12, 15日は簡単給食になっています。16日からは他の学年と同じ献立になります。