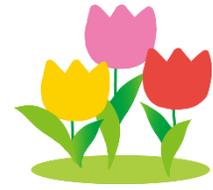


	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21~33 g	14~22 g
平均栄養供給量	601kcal	25.8 g	20.8 g



# 4月のこんだて



一言紹介	ひ	ようび		きょうのこんだて	ちやにくやほねになるしよくひん	ねつやちからになるしよくひん	からだのちよしをととのえるしよくひん
2~6年生 給食始まり 11:30 給食	8	火	○	キムチチャーハン わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キムチ ねぎ だいこん えのき しょうが
午後は 入学式 11:30 給食	9	水	○	まーぼーどうふどん くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なら ねぎ くだもの
みんな だいすき わかめ ごはん	10	木	○	わかめごはん にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく じゃこ おかか	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし こまつな
1年生 給食始まり	11	金	○	レモンバタートースト ABCスープ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ハム	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	レモン たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン きゅうり にんにく
さくら小の カレーは どうですか	14	月	○	カレーライス コールスローサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ アガー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり ぶどうジュース
春巻きは 給食室の 手作りです	15	火	○	ごはん はるまき ナムル ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ほたて	こめ あぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ はるまきのかわ	しょうが にんじん なら もやし こまつな にんにく コーン ねぎ
おはしが すすむ 丼です	16	水	○	ぶたどん さつまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま	たまねぎ しらたき こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな えのき もやし
あぶらが のった おいしい魚	17	木	○	ごはん めだいのてりやき やさいののりあえ みそしる	ぎゅうにゅう めだい のり とりにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし こまつな こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ
畑のお肉 だいずが たっぷり	18	金	○	チキンピラフ ポークビーンズ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく だいず	こめ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが トマトピューレ くだもの
さわらの 赤ちゃんの さごち	21	月	○	ごはん さごちのみそやき やさいのうまに すましじる	ぎゅうにゅう さごち みそ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ いんげん えのき こまつな ねぎ
おから しっとり デザート	22	火	○	スパゲッティミートソース じゃこサラダ おからのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいずたんぱく じゃこ こなチーズ たまご おから	スパゲッティ あぶら さとう ごま バター こむぎこ チョコ	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな にんじん もやし
たまごは ポロポロ ホロホロ	23	水	○	おやこどん ぐだくさんみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えのき ねぎ もやし キャベツ こまつな
ペルー料理	24	木	○	ライス ロモ・サルダード フライドポテト キヌアスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら じゃがいも キヌア マカロニ	にんにく たまねぎ パプリカ トマトかん にんじん セロリ キャベツ パセリ
れんこん コリコリ とりのつくね	25	金	○	ごはん とりのつくね やさいのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご おかか ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	れんこん にんじん ほししいたけ しょうが はくさい こまつな ねぎ もやし こんにやく ごぼう だいこん
さかなが おいしい ふわマヨやき	28	月	○	ごはん しろみぎかなのふわマヨやき かいそうサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ なまクリーム じゃこ こなチーズ かいそう ベーコン とりにく	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ こまつな
うまみが ギュッと とりめし	30	水	○	とりめし ぶたにくとこんにやくのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな