



# 4月 こんだてよていひょう

2011

にししょう

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい                                  | おもなざいりょうとそのはたらき |                            |  | 栄養価<br>加-                      |                         |
|-------------|-------------|---|-----------------|----------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|
|             |             |   | 牛<br>乳          | おもにからだを<br>つくるもの(赤)        | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもの(緑)                               |                                | おもにちやねつや<br>ちからになるもの(黄) |
| 14          | 木           | なめし<br>みしまコロッケ キャベツのソテー<br>オニオンスープ くだもの |                 | ベーコン ぶたにく                  | キャベツ たまねぎ にんじん<br>パセリ くだもの                               | あぶら こむぎこ<br>パンこ ジャがいも          | 583                     |
| 15          | 金           | ごはん<br>ハッシュドビーフ<br>ちゅうかサラダ ぶどうゼリー       |                 | ぎゅうにく こなチーズ<br>ハム          | ふるね にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト グリンピース<br>キャベツ きゅうり ｺｰﾝ ぶどう    | バター こむぎこ<br>あぶら ジャがいも<br>ごまあぶら | 693                     |
| 18          | 月           | コーンごはん<br>とりのこうみやき こぶきいも<br>たまごスープ プルーン |                 | とりにく とうふ<br>たまご            | たまねぎ にんじん コーン<br>グリピース ふるね にんにく パセリ<br>えのきだけ ほうれんそう プルーン | ジャがいも でんぷん                     | 666                     |
| 19          | 火           | チョコカール<br>クリームスープ<br>くだもの               |                 | とりにく こなチーズ                 | たまねぎ にんじん パセリ<br>くだもの                                    | バター こむぎこ<br>あぶら ジャがいも          | 584                     |
| 20          | 水           | にゅうがく・しながく<br>こんだて                      |                 | あおのりポール とうふ<br>えび ぶたにく     | キャベツ にんじん えのき<br>はねぎ                                     | ごま あぶら さとう<br>こむぎこ ぱんこ<br>デザート | 722                     |
| 21          | 木           | カレーライス<br>ふくじんづけ<br>フルーツのヨーグルトあえ        |                 | ぶたにく スキムミルク<br>こなチーズ ヨーグルト | ふるね にんにく たまねぎ<br>にんじん グリンピース みかん<br>パイン もも ぶどう           | あぶら ジャがいも                      | 655                     |

22日(金) えんそく おべんとうをよういしてください。(5年生もお弁当を用意してください。)

|    |   |  |  |                                       |   |                              |     |
|----|---|--|--|---------------------------------------|---|------------------------------|-----|
| 25 | 月 | たけのこごはん あつやきたまご<br>ツナとやさいのごまあえ<br>けんちんじる かたぬきチーズ |  | とりにく とうふ<br>たまご ツナ みそ<br>チーズ          | にんじん ほししいたけ たけのこ<br>ごぼう だいこん はねぎ<br>ほうれんそう キャベツ | ごま さとう<br>ジャがいも<br>こんにゃく     | 568 |
| 26 | 火 | マーボーどん<br>ワカメスープ<br>イチゴミルクゼリー                    |  | ぎゅうにく ぶたにく<br>みそ とうふ ベーコン<br>わかめ      | ふるね にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ たけのこ にんじん<br>はねぎ なら     | あぶら でんぷん<br>わんたんのかわ<br>ごまあぶら | 666 |
| 27 | 水 | ミートソース ソフトめん<br>フレンチサラダ<br>アーモンドフィッシュ            |  | ぶたにく ぎゅうにく<br>スキムミルク ハム<br>こなチーズ こざかな | ふるね にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト パセリ<br>キャベツ きゅうり コーン  | バター こむぎこ<br>あぶら さとう<br>アーモンド | 650 |
| 28 | 木 | ごはん のりふりかけ<br>さわらのてりやき おひたし<br>ぶたじる ミルメーク        |  | さわら ぶたにく<br>とうふ みそ のり                 | こまつな キャベツ コーン<br>ごぼう にんじん だいこん<br>はねぎ           | こんにゃく ジャがいも<br>ごま            | 600 |

朝ごはんを食べて  
エネルギー補給  
イキイキ運動！  
スラスラ勉強！



きゅうしょくしつのもんぱーしょうかい

ちょうりいん すぎやま ゆか  
うちだ みやこ  
みやにし かずこ  
いわさき かつこ  
やまだ ともこ  
えいようし いちかわ きょうこ  
よろしくおねがいします！！