



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー	
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの		
8	木	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに かきたまみそしる	ぶたにく・だいす とうふ・たまご みそ・わかめ	自校	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	ゆかり・ふるね・たまねぎ にんじん・グリーンピース・えのき はねぎ	622
9	金	むぎいりごはん のりつくだに やきししゃも ひじきのいために くだくさんじる くだもの	ししゃも・みそ ひじき・だいす とうふ・いわし	自校	むぎ・あぶら さつまいも こんにやく	にんじん・さやしんげん・ごぼう だいこん・はねぎ・くだもの	614
12	月	コーンピラフ ビーンズサラダ オニオンスープ すりおろしりんご	えび・だいす ベーコン	自校	バター・むぎ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ・えだまめ きゅうり・コーン・パセリ	633
13	火	むぎいりごはん カレーライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	とりにく チーズ・たまご スキムミルク	自校	むぎ・あぶら じゃがいも さとう	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース・レタス キャベツ・きゅうり・コーン・ぶどう	704
14	水	むぎいりごはん マーボードウフ パンサンズー くだもの	ぎゅうにく・みそ だいす・とうふ ハム・たまご	自校	むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・きゅうり・くだもの	688
15	木	だいすわかめごはん さけフライ やさいソテー みそしる	だいす・わかめ みそ	自校	むぎ・あぶら じゃがいも こま	しめじ・にんじん・キャベツ ピーマン・えのき・こまつな	640
16	金	むぎいりごはん がんものにつけ ツナとキャベツのこまあえ とんじる くだもの	がんも・まぐろ ぶたにく みそ・とうふ	自校	さとう・こま さつまいも こんにやく	キャベツ・ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ・くだもの	613
19	月	むぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく たまご・とうふ	自校	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン・しいたけ・コーン はねぎ・くだもの	684
20	火	 にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて					
21	水	ちゅうかめん しゅうまい ほうれんそうとしめじのにびたし くだもの	ぶたにく・えび ほたて・なると	自校	あぶら・でんぷん さとう	ふるね・にんにく・にんじん・しめじ たまねぎ・しなちく・しいたけ キャベツ・ほうれんそう・くだもの	693
22	木	むぎいりごはん とうふのカレーに はるさめサラダ かこうこざかな	ぶたにく・ハム だいす・とうふ かこうこざかな	自校	むぎ・あぶら さとう・はるさめ マヨネーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり	704
23	金	アーモンドトースト マカロニのクリームに グリーンサラダ テザート	ベーコン チーズ スキムミルク	自校	アーモンド マーガリン・さとう マカロニ・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・パセリ・レタス マッシュルーム・キャベツ・コーン きゅうり	736
26	月	セルフオムライス こぶきいも しめじスープ ヨーグルト	とりにく・たまご ベーコン ヨーグルト	自校	バター・むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマト・しめじ パセリ	694
27	火	たけのこごはん ぶりのてりやき こまあえ なめこのみそしる	あぶらあげ みそ・ぶり とうふ	自校	むぎ・こま さとう	にんじん・しいたけ・たけのこ ほうれんそう・キャベツ・なめこ みつば	640
28	水	むぎいりごはん おきあみつくだに トンクドウフ ワンタンスープ くだもの	ぶたにく なまあげ わかめ・とりにく	自校	むぎ・さとう でんぷん・こま ワンタン	ふるね・しいたけ・にんじん さやしんげん・キャベツ はねぎ・くだもの	694
30	金	むぎいりごはん まぐろとだいすのナッツあえ エリンギソテー みそしる	だいす・まぐろ みそ・わかめ	自校	むぎ・あぶら カシューナッツ じゃがいも・やきふ	ふるね・エリンギ・チンゲンサイ たけのこ・にんじん・たまねぎ はねぎ	683

今月の給食は 16 回の予定です

1年生のきゅうしよく
 8日(木) 給食なし
 9日(金) こあらパン・ぎゅうにゅう
 12日(月) パン・ジャム・ぎゅうにゅう
 すりおろしりんご
 13日(火) かんぜんきゅうしよくかいし

給食室メンバー紹介
 えいようし ちょうりいん
 むかさ かわり
 たくま じゅんじろう
 こいけ いずみ
 たきもと まさみ
 ささき さなえ
 ★ 今年も、安全でおいしい給食作りを
 がんばります!

おしらせ ●4/23 1~4年生 校外学習
 ●4/30 6年生 校外学習