



平成28 4月きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょう

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		638kcal 22.3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる	でんぷん		とうふ・たまご		えのき・はねぎ	
	きよみオレンジ					きよみオレンジ	
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619kcal 25.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やしししゃも				ししゃも		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・いんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	いちごミルクデザート	さとう			にゅうせいひん	いちご	
12 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・コーン・グリーンピース マッシュルーム	609kcal 23.0g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チキンサラダ	さとう・ごま	マヨネーズ	とりにく		キャベツ・きゅうり・レタス・コーン	
	ラビオリスープ	じゃがいも・こむぎこ (ラビオリ)		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ・セロリ トマト	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					684kcal 26.3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークカレー (うずらたまご)	じゃがいも		ぶたにく	スキムミルク チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		レタス・キャベツ・きゅうり・トマト	
	ふくじんづけ					だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・なたまめ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト		
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					641kcal 29.4g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソースに	さとう・でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ えび		しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかいため		ごまあぶら カシューナッツ			チンゲンサイ	
	にくだんごスープ		ごま	とりにく	わかめ	にんじん・たまねぎ・しめじ・だいこん はねぎ	
	あじつけこざかな	さとう			こざかな		
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633kcal 24.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのみそソースあえ	でんぷん・さとう	あぶら かシューナッツ	さわら・だいず			
	おひたし			かつおぶし		はくさい・ほうれんそう	
	たまねぎのみそしる	やきふ			わかめ	たまねぎ・はねぎ	
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623kcal 23.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドワフ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん	
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		はくさい・にんじん・はねぎ	
	のりつくだに	さとう			のり		
	きよみオレンジ					きよみオレンジ	

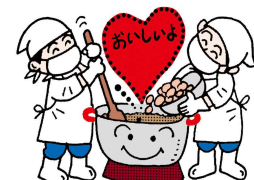
☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

今月の給食は 14 回です

新年度を迎え、いよいよ給食がはじまります。本年度も、安全でおいしい給食作りに給食室一同努力してまいりますので、よろしくお願ひします。

<平成28年度 給食室メンバー紹介>

栄養士	すすき	きょうこ
調理員	うえまつ	ひろゆき
	かわぐち	まさみ
	しらすな	あきこ
	うえの	みき



♪おしらせ♪

1ねんせいのきゅうしょくは初めの数日間は、かんたんな給食となります。ご家庭で昼食またはおやつをご用意下さい。詳しくは「いちねんせいのきゅうしょく」をご覧ください。

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
20 (水)	げんまいパン	げんまい・こむぎこ					667kcal 25.9g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・ピーマン	
	コーンポタージュスープ		バター	しろはなまめ	ぎゅうにゅう・チーズ スキムミルク なまクリーム	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
入学進級 おめでとう こんだて 21 (木)	おせきはん(ごましお)	もちごめ	ごま	あずき			708 kcal 21. 3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かんしょ三島コロッケ	さつまいも・パンこ こむぎこ	あぶら				
	ツナとこまつなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのき・みつば	
	おいおいデザート	こむぎこ・さとう	あぶら	たまご	なまクリーム	いちごピューレ	
ふるさと 給食献立 22 (金)	ソフトめん	こむぎこ					676kcal 27.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	スキムミルク チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも		さかなのすりみ		こまつな	
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
	ピーチゼリー	さとう			かんてん	もも	
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650kcal 25.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソースかけ	さとう	ごま	とりにく		トマト	
	いそバポテト	じゃがいも			あおのり		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	こんぶのつくだに	さとう	ごま		こんぶ		
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					667kcal 26.3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	はっぽうさい(うずらたまご)		あぶら こまあぶら	ぶたにく・いか うずらたまご		しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ キャベツ・チンゲンサイ	
	わかめスープ			ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					647kcal 27.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのグリーンあげ	こむぎこ	あぶら	さわら・たまご		グリーンピース	
	ごもくきんぴら	しらたき・さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
だいこんのみそしる			あぶらあげ	わかめ	だいこん・はねぎ		
28 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく・だいず		たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	569kcal 23.3g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		レタス・きゅうり・キャベツ・コーン	
	チーズのふわふわスープ	でんぷん・パンこ		ベーコン・たまご	チーズ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	

献立表予定表の内容が、献立ごとに入っている食材がわかるように記載してあります。
ご家庭の食事作りの参考にしていただけたらと思います。

