

# 4月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザ ート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちようし 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきつ 無機質	いろ 色のこ 野菜	た た の 其 他 の 野 菜	たんすい 炭水化物	しつ 脂質						
9	火	○	マーボー丼	もやしナムル 小魚ナッツ	清見オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん ら こまつな	ねぎしょうが にんにくもやし ほしいたけ オレンジ	こめむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	650	27.2	23.3	482	3.2	2.1
10	水	○	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ じゃがいもの金平 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん いんげん こまつな	だいこん ねぎ えのき グレープフルーツ	こめむぎ さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	644	25.2	17.1	423	2.9	2.3
12	金	○	焼肉チャーハン	ポテト春巻き 春雨スープ	ヨーグルト レーズン	ぎゅうにく たまご かまぼ なると ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ピーマン	にんにく しょう が ねぎ もやし えのき たけのこ レーズン	こめむぎ さとう はるさめ えのき たけのこ はるまきのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	682	23.4	22.7	356	1.9	2.6
15	月	○	ごはん	鱧のガーリックナッツ焼き ひじきとキャベツのサラダ じゃがいものみそ汁 青のりじゃこ大豆	河内ばんかん	たら だい ず ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かえりにぼし ひじき あおのり	にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ かわちばんかん	こめむぎ パン こ じゃがいも さとう	マヨネーズ アーモンド あぶら ごま	636	28.6	19.6	396	3.9	2.2
16	火	○	ポークカレー ライス	福神漬け わかめサラダ	いちご クレープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし にんにく りんご しょうが きゅうり キャベツ	こめむぎ こむぎ さとう じゃがいも クレープ	あぶら バター ごま	714	23.5	24.7	291	2.3	2.4
17	水	○	たけのこごはん	干草焼き けんちん汁	清見オレンジ	とり たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ぼんのうねぎ こまつな いんげん	たけのこ ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん オレンジ	こめむぎ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	613	26.0	20.1	337	2.7	2.5
18	木	○	セサミトースト	ポークビーンズ アスパラサラダ	グレープ フルーツ	ぶたにく だい ず ベーコン ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん アスパラ	コーン キャベツ たまねぎ きゅうり グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マーガリン	708	27.9	28.4	410	2.8	2.7
19	金	○	ごはん	さばの香り焼き 和風サラダ 絹さやのみそ汁	バナナ	さば かにかま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ バナナ	こめむぎ じゃがいも	あぶら ごま	651	27.3	18.3	318	2.3	2.1
22	月	○	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	きな粉ナッツ	ぶたにく きなこ たまご なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ しょうが えのき たけのこ ほしいたけ	こめむぎ さとう でんぷん	あぶら カシューナッツ	651	28.2	23.4	393	3.4	2.2
23	火	○	ごはん	ますのチーズピカタ ごま和え 豚汁	清見オレンジ	ます ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	こめむぎ じゃがいも さとう こむぎ こんにやく	バター ごま あぶら	647	30.8	18.9	430	2.9	1.6
24	水	教職員研修会のため、給食はありません															
25	木	○	黒糖パン	大豆入りカレーシチュー ツナサラダ	りんご	だい ず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょう が きゅうり もやし キャベツ りんご マッシュルーム	パン じゃがいも こむぎ	バター あぶら ごま	640	26.0	22.0	378	2.0	2.4
26	水	○	ごはん	手作り青菜ふりかけ じゃがいもの南蛮煮 なめこのみそ汁	ひとつち ぶどうゼリー	ぶたにく なまあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう ほしいたけ だいこん なめこ ねぎ	こめむぎ じゃがいも こんにやく さとう ゼリー	ごま あぶら	615	23.2	15.0	403	6.1	2.1

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均

654 26.4  
16% 21.1  
29% 385 3.0 2.3

文部科学省基準  
(中学年)

650 エネルギー  
の  
13~20% エネルギー  
の  
20~30% 350 3.0 2.0

## ご入学・ご進級おめでとうございます

平成31年度がスタートしました。  
新しい学年、新しい教室・・・  
気持ちまであらたまり、わくわくしますね！  
新年度の給食は4月9日から始まります。  
並木小学校の皆さんが楽しく、元気に学校生活を送れるよう、  
給食室一同力を合わせ、おいしい給食を作ります。  
よろしくお祈りします。



ねんせいきゅうしょく にち はじ  
1年生の給食は、16日から始まります



### 給食の約束

- ・ナプキン・マスク・コップ・歯ブラシは、毎日きれいな物を持ってきましょう。
- ・食べる前には、きれいに手を洗いましょう。
- ・給食当番の白衣は、金曜日に持ち帰って洗濯をし、月曜日に忘れずに持ってきましょう。

給食当番の白衣は、配膳の際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。洗濯後はペットの毛や糸くずがついていないか点検をお願いします。

