

# 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	しゅきさい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだのよし ととの 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	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	その 他の野菜 果物	たん すい か ぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
9	月	○	豚キムチ丼	豆腐とキャベツのスープ	バナナ	ぶたにく とり とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	はくさいキムチ だいずもやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ パナナ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	610	23.4	16.3	338	2.0	2.3
10	火	○	ご飯	鮭のねぎみそ焼き ひじきのマリネ じゃがいもだんご汁	黒糖ピーナツ	さけ ハム とり	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きゅうり ごぼう ほしいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも くろざとう	ごま あぶら ピーナツ	660	30.5	18.0	332	3.3	2.2
12	木	○	コストリカ ライス	アスパラサラダ 小魚ナッツ	河内ばんかん	だいず とり ベーコン	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ピーマン パプリカ トマト アスパラ	たまねぎ コーン しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ かわちばんかん	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド バター	631	27.3	19.0	372	3.0	2.0
13	金	○	ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き 豆腐とひじきのサラダ 絹さやのみそ汁	清見オレンジ	ホキ ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト きぬさや	しめじ えのき たまねぎ きゅうり ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら マヨネーズ	613	26.8	17.9	327	2.4	2.5
16	月	○	<b>1年生給食開始</b> ポーク カレーライス	福神漬け 和風サラダ	ココアパバロア	ぶたにく かにかま	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パバロア	あぶら バター ごま	688	23.3	20.9	346	3.8	2.4
17	火	○	とりそばろご飯	揚げ出し豆腐かにかまあんかけ 豚汁	でこぼん	とり とうふ かにかま たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	コーン ごぼう だいこん ほしいたけ ねぎ でこぼん	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	648	27.1	21.5	367	2.8	2.7
18	水	○	胚芽ロール	ポークビーンズ ごぼうサラダ	バナナ	ぶたにく だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ パナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	666	28.6	20.8	342	2.8	2.7
19	木	○	中華丼	春雨サラダ 小魚ナッツ	グレープ フルーツ	ぶたにく うずらのたまご ハム いか えび	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ちんげんさい	たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ	614	26.4	17.5	337	2.1	2.0
20	金	○	ご飯	手づくり青菜ふりかけ 肉じゃが かぶのみそ汁	でこぼん	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ かぶ ねぎ えのき でこぼん	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま	639	24.9	16.1	350	3.0	2.5
23	月	○	<b>あびこ産野菜の日</b> 焼肉チャーハン	ししゃもの磯辺揚げ 春雨スープ	ひとつち ぶどうゼリー	ぶたにく たまご かまぼこ なると	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく もやし えのき たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとうゼリー こむぎこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	643	29.2	20.9	442	4.7	2.7
24	火	○	たけのこご飯	さばの香り焼き 野菜のナムル じゃがいものみそ汁	清見オレンジ	とり さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし たけのこ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	626	28.9	19.8	352	3.3	3.1
25	水	○	黒糖パン	鮭ポテトグラタン もやしのカレーのサラダ 春キャベツとベーコンのスープ	河内ばんかん	さけ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ かわちばんかん	パン じゃがいも さとう こめこ	バター あぶら	641	28.7	21.2	481	2.3	3.3
26	木	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め むらくも汁	きなこナッツ	ぶたにく なまあげ とり きなこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ キャベツ ほしいたけ しょうが えのき	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら カシューナッツ	650	27.8	23.3	392	3.1	1.9
27	金	○	<b>あびこ産野菜の日</b> けんちんうどん	わかめとツナの和え物	豆腐ときなこ の ケーキ	とり たまご あぶらあげ とうふ きなこ あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほしいたけ キャベツ	うどん さとう さといも こむぎこ こんにやく	マヨネーズ マーガリン ごまあぶら ごま	626	24.5	25.4	401	3.0	2.2

\* 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

640 27.0 19.9 370 3.0 2.5

文部科学省基準  
(中学年)

640 18  
~  
32 18  
~  
21 350 3.0 2.5  
未満

## ご入学・ご進級おめでとうございます

平成30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。

よろしくお願いします。



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。



## おうちの方へお願い

給食当番になった児童は、週末に白衣、帽子を持ち帰りますので洗濯をして持たせてください。

その際、ほころびやボタンのとれかかっているものがありましたら、繕いをしていただけると助かります。

