

4月のきゅうしょくこんだてひょう

日	ち	牛乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素					栄養価(えいようか)						
			しゅじやく 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
						たんぱく質	無機質	ビタミン		たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質						
8	木	○	豚キムチ丼	青梗菜と豆腐のスープ 小魚大豆	ヨーグルト	ふたにく なると とりにく とうふ だいず	ぎゆうにゆう かえりにほし ヨーグルト	にんじん にら ちんげんさい	たいずもやし ねぎ にんにく しょうが えのき たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら	618	28.3	18.3	477	6.3	2.2
12	月	○	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き ごま和え きぬさやのみそ汁	きな粉ナッツ	さけ あぶらあげ きなこ	ぎゆうにゆう	さやえんどう ごまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター ごま カシューナッツ	629	28.6	20.0	341	3.0	1.9
13	火	○	ごらく 五目ごはん	ちくわの磯辺揚げ 米粉だんご汁	河内晩柑	とりにく とうふ ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ	ぎゆうにゆう あおのり	いんげん にんじん ごまつな	ほしいたけ ねぎ はくさい だいこん ごぼう たけのこ たまねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう こめこ こむぎこ	あぶら ごま	628	23.7	17.4	324	2.3	2.4
14	水	○	ごはん	親子煮 なめこのみそ汁 小魚ナッツ	グレープ フルーツ	とりにく たまご なまあげ とうふ	ぎゆうにゆう かえりにほし	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	624	27.8	18.9	433	3.9	1.9
15	木	○	ポーク カレーライス	わかめサラダ	お祝い いちごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう こなチーズ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご しょうが にんにく	こめ むぎ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら バター ごま	644	21.7	20.4	294	1.8	2.2
16	金	○	たけのこ ごはん	さばのごまみそ焼き けんちん汁	オレンジ	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ごまつな いんげん	たけのこ ごぼう ほしいたけ だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごま ごまあぶら	630	30.2	20.6	335	2.5	2.8
19	月	○	マーボー 丼	春雨サラダ	ココアナッツ	とうふ だいず ぶたにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん にら	ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら カシューナッツ	647	26.7	23.2	410	2.7	1.9
20	火	○	ごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き もやしのナムル 豚汁	河内晩柑	ぶたにく とうふ ホキ	ぎゆうにゆう	にんじん ごまつな いんげん	しめじ えのき たまねぎ もやし ごぼう ねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら	612	26.6	18.1	368	2.7	2.1
21	水	○	はいが ロール	ポークビーンズ コールスローサラダ	りんご	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	605	27.2	18.0	324	2.6	2.8
22	木	○	ごはん	手作り青菜ふりかけ 大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	かつおぶし あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう チリメンジャコ わかめ	にんじん いんげん ごまつな	だいこん たまねぎ えのき ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	640	24.1	15.3	376	3.3	2.2
23	金	○	カレー うどん	ごぼうサラダ 小魚ナッツ	豆腐ときな粉の ケーキ	ぶたにく ハム とうふ たまご あずき きなこ	ぎゆうにゆう かえりにほし	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ほしいたけ	うどん さとう こむぎこ でんぶん	マヨネーズ ごま カシューナッツ マーガリン	611	24.4	23.0	394	2.6	2.6
26	月	○	ごはん	ひじきのごまネーズ和え じゃがいものみそ汁	ぶどうゼリー	とうふ たまご ハム あぶらあげ とりにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	647	24.1	20.5	383	5.0	2.3
27	火	○	ターメリック ライス	えびクリームソース アスパラサラダ	バナナ	えび ベーコン とりにく しほはなめ とうにゆう あさり	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	こめ むぎ こむぎこ さとう	バター あぶら	650	23.2	20.2	324	2.7	1.8
28	水	○	とりにぼろ ごはん	ししゃもの彩り揚げ のっぺい汁	オレンジ	とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゆうにゆう あおのり	にんじん ごまつな いんげん	だいこん ごぼう ほしいたけ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ こんにやく じゃがいも	あぶら	648	30.3	22.3	441	2.5	2.2
30	金	○	フレンチ トースト	ミネストローネ ツナサラダ	グレープ フルーツ	ぶたにく しほいんげん ウインナー ツナ ベーコン とうにゆう	ぎゆうにゆう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし グレープフルーツ	パン じゃがいも さとう マカロニ	バター あぶら ごま	670	26.6	22.4	349	2.3	3.1

* 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。

634	26.2 17%	19.9 28%	372	3.1	2.3
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・ご進級おめでとようございます

令和3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8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。
よろしくお願いいたします。



ねんせいきゅうしょく
1年生の給食は、15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。



