

4月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	こんだてめい				おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価						
		牛乳	主 食	主 菜	副 菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・卵 など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 果物	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	食 塩 量
							炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (塩分など)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g
8	金	○	ご飯	たらとじゃがいものみそがらめ てまりふのすまし汁	ひとくち ぶどうゼリー	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	たら だいす とりく とうふ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん こまつな	だいこん たけのこ ねぎ	592	24.4	16.8	319	4.3	2.0	
12	火	○	あびこ産野菜の日 カレーうどん	もやしのナムル 小魚ナッツ	おから マフィン	うどん でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド バター	ぶたにく ささみ おから たまご	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ ねぎ ちやし ほし豆腐	599	25.1	23.5	436	2.4	2.1	
13	水	○	たけのこご飯	さばのごまみそ焼き のりあえ けんちん汁	せとか	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	とりく あぶらあげ さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ キャベツ ちやし コーン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ せとか	624	26.9	26.4	359	2.7	2.3	
14	木	○	ご飯	じゃがいものなんばん煮 キャベツのたまごとしみそ汁	ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ	636	27.0	18.2	458	3.4	2.0	
15	金	○	チキン カレーライス	コーンサラダ	お祝い いちごゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	とりく ハム	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 りんご ふくじんづけ キャベツ コーン きゅうり レモン	652	23.1	21.4	290	2.0	2.4	
18	月	○	胚芽ロール	ポークビーンズ ツナサラダ	きよみ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら ごま	だいす ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ちやし きよみオレンジ	602	28.9	20.5	342	2.7	2.4	
19	火	○	豆腐のうま煮丼	わかめスープ	黒糖 カシュー ナッツ	こめ むぎ さとう でんぷん くろざとう	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	とうふ ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが コーン ちやし ねぎ	615	27.9	23.5	408	3.0	2.4	
20	水	○	鶏そぼろご飯	ちくわのいそべ揚げ 豚汁	でこぼん	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	とりく たまご ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ でこぼん	585	25.8	20.6	323	2.9	2.3	
21	木	○	マーボー丼	わかめとツナのとえ物	ひとくち りんごゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	とうふ ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	621	26.4	24.2	444	5.4	2.3	
22	金	○	ひじきご飯	ハタハタのカレー揚げ のっぺい汁	ヨーグルト レーズン	こめ むぎ さとう でんぷん さといも こんにゃく ヨーグルトレーズン	ごま あぶら	とりく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき はたはた	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	588	23.4	23.1	366	2.6	2.4	
25	月	○	コストリカ ライス	アスパラサラダ	ココアナッツ	こめ むぎ さとう	バター あぶら カシューナッツ	だいす とりく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン	605	24.5	22.0	285	2.2	1.6	
26	火	○	あびこ産野菜の日 ご飯	厚揚げと豚肉のみそいため 大根のみそ汁	きなこ大豆	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく なまあげ あぶらあげ だいす きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ しょうが だいこん えのき	585	26.2	20.2	438	4.1	2.0	
27	水	○	黒糖パン	シーチキンオムレツ ジャーマンポテト とうふとキャベツのスープ	オレンジ	パン じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	ツナ たまご ベーコン とりく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが オレンジ	590	27.8	19.8	383	2.9	2.9	
28	木	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ほっけのチーズ春巻き 和風サラダ きぬさやのみそ汁	河内晩柑	こめ むぎ はるまきのかわ じゃがいも	あぶら ごま	ほっけ かにカマ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり ちやし たまねぎ ねぎ かわちばんかん	604	23.9	19.8	364	1.9	1.9	

* 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。

※ 「食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の 平均栄養価	607	25.8 17%	21.4 32%	373	3.0	2.2
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13-20%	20-30%	350	3.0	2.0 未滿

入学・ご進級おめでとうございます

令和4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。
よろしくお願いします。

ねんせい きゅうしょく にち はじ
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・マスクは、毎日きれいな物を
持ってきてましょう。
- ・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てましょう。

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。

