



4月のきゅうしょくこんだてひょう



日 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		おもにたんぱく質を もつとる食品		おもに体の脂肪を つくる食品		栄養価(えいようか)						
		牛 乳	しほしょく 主食	しゅまい ふくまい 主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・豆腐 など	牛乳 乳製品 小魚 海苔など	色の 濃い 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ	たん ぱ く 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩 分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質 (砂糖など)	ビタミン・無糖質	kcal	g	g	mg	mg	g	
給食開始																	
10月	○		マーボー丼	もやしのナムル 小魚&アーモンド	オレンジ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま、 アーモンド	とうふ、 ぶたにく、 だいず	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 いんげん、 こまつな	しいたけ、なごね、 しょうが、にんにく、 もやし、オレンジ	613	27.0	23.5	479	3.1	2.1
11月	○		ごはん	ししゃものバリバリ揚げ じゃがいもの金平 大根のみそ汁	さくらゼリー	こめ、むぎ、 ぎょうざのかわ、 さとう、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ししやも、 わかめ	にんじん、 いんげん、 こまつな	たいこん、えのきたけ、 なごね	637	26.4	17.6	445	4.3	2.4
13月	○		焼き肉 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	こめ、むぎ、さとう、 はるまきのかわ、 じゃがいも、 こむぎ、 はるまき、 ヨーグルト	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 かまぼこ、 たまご、 ベーコン、 なると	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 いんげん、 こまつな	にんにく、しょうが、 ピーマン、 えのきたけ、たけのこ	660	25.1	22.5	360	2.0	2.7
14月	○		ごはん	たら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	河内晩柑	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも	マヨネーズ、 アーモンド、 ごまあぶら	たらハム、 あぶらあげ、 だいず	ぎゅうにゅう ひじき、わかめ、 にほし、あおのり	にんじん、 こまつな	にんにく、キャベツ、 たまねぎ、かわちぼんかん	596	28.2	19.8	398	3.9	2.0
7年生給食開始																	
17月	○		ボーク カレーライス	わかめサラダ	お祝い クレープ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう、 さとう、 クレープ	あぶら、 アーモンド、 ごま	ぶたにく、 ツナ	ぎゅうにゅう、 ししやも、 わかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、 りんご、ピーマン、 キャベツ、もやし、きゅうり	686	23.5	24.7	290	2.4	2.4
18月	○		たけのこご飯	干草焼き けんちん汁	オレンジ	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 ごんにやく	あぶら、 ごまあぶら	とり、 あぶらあげ、 たまご、 ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 いんげん、 ごねぎ、 こまつな	たけのこ、たまねぎ、ごぼう、 だいこん、なごね、オレンジ	580	25.9	20.1	333	2.7	2.5
19月	○		セサミトースト	ボークビーンズ アスパラサラダ	グレープ フルーツ	しょうゆ、 さとう、 じゃがいも	ごま、 アーモンド、 あぶら	だいず、 ベーコン、 ぶたにく、 ハム	ぎゅうにゅう、 ごねぎ、 たまご	にんじん、 アスパラガス	たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、 レモン、グレープフルーツ	682	27.4	28.1	403	2.5	2.9
あびこ産野菜の日																	
20月	○		ごはん	さばの香り焼き 和風サラダ 綿さやのみそ汁	バナナ	こめ、むぎ、 じゃがいも	あぶら、 ごま	さば、 かにかま、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやえんどう	たまねぎ、キャベツ、 しょうが、もやし、 なごね、バナナ	614	27.2	18.2	315	2.5	2.2
21月	○		ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め むらこも汁	黒糖 カシューナッツ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん、 こくろ	あぶら、 カシューナツ	ぶたにく、 なまあげ、 とり、 たまご、 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、なごね、 しょうが、えのきたけ	614	27.6	23.2	391	3.3	2.2
24月	○		ごはん	鮭のチーズピカタ ごま和え 豚汁	オレンジ	こめ、むぎ、 さとう、 さとう、 じゃがいも、 ごんにやく	バター、 ごま、 あぶら	さけ、 ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 チーズ	こまつな、 にんじん	キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、 なごね、オレンジ	629	32.6	19.8	475	3.1	1.9
あびこ産野菜の日																	
25月	○		黒糖ロール	大豆入りカレーシチュー ツナサラダ	りんご	こくろ、 しょうゆ、 さとう、 こむぎ	あぶら、 アーモンド、 ごま	とり、 だいず、 ツナ	ぎゅうにゅう、 ごねぎ	にんじん	たまねぎ、にんにく、 しょうが、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 コーン、 もやし、りんご	624	26.3	22.0	375	2.0	2.2
26月	○		ごはん	手作りじゃこぶりかけ じゃが芋の南蛮煮 なめこのみそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 ごんにやく、 ぶどうゼリー	アーモンド、 ごま、 あぶら	けずり、 ぶたにく、 なまあげ、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ししやも、 しお、 ごんぶ	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、ごぼう、 ごぼう、だいこん、 なめこのみそ汁	599	24.2	15.9	415	5.9	2.6
27月	○		中華丼	小魚大豆	カラフル フルーツポンチ	こめ、むぎ、 でんぷん、 さとう、 もちもち	あぶら、 ごまあぶら	えび、 ぶたにく、 うずらたまご、 だいず	ぎゅうにゅう、 にほし、 あおのり	にんじん、 チンゲンツァイ	たまねぎ、はくさい、 なごね、きくらげ、 たけのこ、しょうが、 にんにく、みかん、 もも、 りんご、レモン	595	26.1	15.6	363	2.6	1.4
28月	○		鶏そぼろごはん	ちくわの磯辺揚げ さつま汁	河内晩柑	こめ、むぎ、 さとう、 ごんにやく	あぶら	とり、 たまご、 ちくわ、 ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 あおのり	にんじん、 いんげん、 こまつな	ごぼう、だいこん、 なごね、かわちぼんかん	635	26.2	22.4	330	3.0	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。

入学・ご進級おめでとうございます

令和5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10日から始まります。(1年生は17日から)
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。よろしくお願ひします！



給食のお約束

- ・ナプキン・マスクは、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。



保護者の方へのお願い

給食当番の白衣は、洗濯後に、髪の毛やペットの毛、糸くずなどがついていないかの点検を必ずお願いします。(ほころびやボタンがとれそうな場合は、お手数ですが縫いをお願いします。)
次の児童が気持ち良く当番活動ができるようご協力をお願い致します。

