

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 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 ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むくしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た た ま ね ぎ の た ま ね ぎ の た ま ね ぎ の た ま ね ぎ	たん すい か ぶ つ 炭水化物	し つ 脂質						
10	月	○	豚キムチ丼	豆腐とキャベツのスープ 小魚ナッツ	バナナ	ぶたにく とり にく とろふ	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん にら こまつな	だいずもやし たまねぎ しょうが にんに く キャベツ キ ムチ バナナ	こめ むぎ でんぶん	ごま ごま あぶら アーモンド カシュー ナッツ	633	26.6	18.6	408	2.5	2.0
12	水	○	ご飯	ちくわの磯辺揚げ ひじきの五目煮 豚汁	でこぼん	ちくわ だいず とりにく ぶた にく とろふ あ ぶらあげ たま ご	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ほししい たけ だいこん たけのこ ねぎ でこぼん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ で んぶん さと う こんにゃ く	あぶら	642	25.4	17.1	350	3.9	2.4
13	木	○	ご飯	鮭の西京焼き ごま和え 絹さやのみそ汁	黒糖ピーナツ	さけ あぶら あげ	ぎゅうにゅう	こまつな に んじん きぬ さや	もやし キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ さとう じゃ がいも さと う でんぶん	ごま ピー ナツ	650	32.3	19.3	346	2.8	2.4
14	金	○	ツナトースト	こんぶサラダ トマトと卵のスープ	ドライ プルーン	ツナ たまご ハム ぶたに く	ぎゅうにゅう こんぶ チー ズ	こまつな ト マト	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり プルーン	パン さとう	マヨネーズ ごま あぶ ら ごまあ ぶら	608	25.6	26.6	396	1.8	3.3
17	月	○	入学お祝い献立 ポークカレー ライス	福神漬け 和風サラダ	お祝いゼリー	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 きゅう り もやし りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼ リー	あぶら バ ター ごま	661	24.0	19.4	334	2.0	2.3
18	火	○	五目ご飯	揚げ出し豆腐にかまあなかけ 米粉だんご汁	オレンジ	とりにく とろ ふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん い んげん こま つな	ほししいたけ た けのこ ごぼう コーン だいこん ねぎ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ こめこ でん ぶん じゃが いも	あぶら	632	24.2	17.0	346	2.4	2.5
19	水	○	ご飯	ぶた肉と生揚げのみそ炒め ほうれん草と卵のスープ	バナナ	ぶたにく な まあげ たま ご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほ うれんそう	たけのこ キャベ ツ ほししいた け しょうが バナナ	こめ むぎ さとう じゃ がいも さと う でんぶん	あぶら	634	26.6	18.6	383	2.9	2.2
20	木	○	焼肉チャーハン	ししゃものごま揚げ 春雨スープ	ひとくち ピーチゼリー	ぶたにく な ると たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こ まつな	ねぎ しょうが やし たけのこ	こめ むぎ さとう でん ぶん はるさめ こむぎこ ゼ リー	あぶら ご ま	687	29.0	23.9	552	7.8	2.7
21	金	○	黒糖パン	ポテトグラタン ツナサラダ わかめと卵のスープ	グレープ フルーツ	ベーコン と りにく ツナ ぶたにく し ろいんげん まめ たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こ まつな	キャベツ たまね ぎ きゅうり も やし コーン ほし しいたけ ねぎ グレープフルーツ	パン さとう こむぎこ パ ンこ	あぶら ご ま	662	25.9	22.6	400	2.2	3.1
24	月	○	ご飯	のりの佃煮 親子煮 大根のみそ汁	きなこ大豆	とりにく たま ご あぶらあ げ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん い んげん こま つな	たまねぎ だい こん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう じゃ がいも	あぶら	631	27.8	18.7	381	4.0	2.5
25	火	○	たけのこご飯	さばの香り焼き きゅうりの土佐漬け けんちん汁	河内ばんかん	とりにく あ ぶらあげ さ ば かつおぶ し ぶたにく とろふ	ぎゅうにゅう	にんじん い んげん こま つな	たけのこ しょう が ごぼう だい こん ほししい たけ ねぎ かわ ちばんかん	こめ むぎ さとう こんに ゃく じゃ がいも	あぶら ご ま	630	30.4	19.2	319	2.4	2.8
26	水	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 アスパラサラダ	南津海	ぎゅうにゅう ぶたにく ウ インナー ベーコン だ いず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ア スパラ	たまねぎ キャベ ツ コーン きゅう り なつみ にん にく しょうが	こめ むぎ こむぎこ	バター あ ぶら	615	22.5	20.2	298	2.7	1.7
27	木	○	ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き ひじきとキャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	グレープ フルーツ	ホキ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こ まつな	たまねぎ しめ じ えのき キャベ ツ グレープフル ーツ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ ごま あぶ ら	616	26.0	18.5	343	3.2	2.4
28	金	○	ソース焼きそば	青のりポテト ちんげん菜と豆腐のスープ	オレンジ	ぶたにく な ると とりにく とろふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ち んげんさい	もやし キャベツ たまねぎ えのき しょうが オレン ジ	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら	639	22.2	25.2	329	2.0	3.4

* 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

平成29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。
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、17日から始まります。



今月の平均

639 26.3 20.4 370 3.0 2.6

文部科学省基準
(中学年)

640 18
~
32 18
~
21 350 3.0 2.5
未満

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、繕いをしていただくと助かります。

