

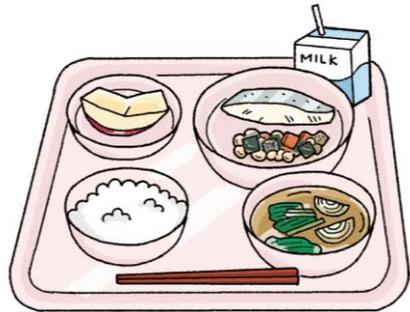
日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかずデザート	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		しじつ(g)
9	火	ポークカレーライス	やさいとコーンのイタリアンサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン りんご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも コーンフレーク オリーブオイル	700	20.0 19.5 2.5
11	木	ごはん	てづくりふりかけ にくじゃが はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ さやえんどう キャベツ えのきたけ わかめ	こめ さとう じゃがいも	605	27.0 17.5 2.7
12	金	セサミトースト	アスパラのこめこスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なまクリーム	アスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	パン マーガリン グラニューとう じゃがいも こめこ マカロニ サラダあぶら	620	21.9 26.3 1.9
15	月	ごはん	たけのこのかきたまじる あじのねぎソースがけ ちぐさおひたし	ぎゅうにゅう とうふ たまご あじ あぶらあげ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ しょうが こんにやく ぶなしめじ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう	595	27.8 20.9 2.0
16	火	チキンライス <b>1ねんせい きゅうしよく かつし</b>	ミートボールとやさいのスープ おいしいクレープ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	たまねぎ とうもろこし グリンピース にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも クレープ	615	20.1 21.5 1.7
17	水	わかめごはん	しんじゃがいものそぼろに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく わかめ さやえんどう わかめ かぶのかぶのは えのきたけ	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんどう でんぶん	600	23.5 17.4 2.3
18	木	あおねぎいり マーボーあつあげどん <b>カミカミメニュー</b>	はるさめスープ グミ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ペーコン とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく わかめ ぶなしめじ こまつな	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ グミ	625	26.8 21.0 2.5
19	金	パンネアラピアータ	ハニーマスタードレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり	マカロニ オリーブオイル さとう こむぎこ サラダあぶら はちみつ	605	29.4 20.2 2.2
22	月	こくとうパン	あげじゃがいものトマトに ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ こまつな マッシュルーム トマト	こくとうパン じゃがいも さとう だいずあぶら オリーブオイル でんぶん	660	28.8 26.2 2.1
23	火	さくらずし	さわらのからあげ すましじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう さわら とうふ	れんこん にんじん えだまめ のり にんにく ねぎ だいこん こまつな わかめ	こめ さとう だいずあぶら でんぶん ゼリー	620	26.5 20.3 2.6
24	水	ごもくやきそば	わかめととうふのスープ りんごのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あおのり とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ しいたけ ねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら タルト	605	22.6 27.7 2.6
25	木	ごはん	ぶたにくとやさいの ちゅうかみそいため にくだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ミートボール	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ピーマン えのきたけ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	635	24.4 24.1 1.9
26	金	たけのこごはん	つくねとはるやさいのにものおぼろけんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね とりにく とうふ	たけのこ にんじん ごぼう かぶのかぶのは さやえんどう ねぎ こんにやく こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	590	24.2 17.1 2.2
30	火	キムたくチャーハン	トマトとたまごの ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	しょうが にんじん キムチ ねぎ トマト みかん パイン りんご	こめ サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	620	21.7 19.9 2.3

◎4月のメニューについて  
 4/15(月) 〈ちぐさおひたし〉「千草」とは、「たくさんの野菜」という意味です。給食では小松菜や人参をつかったおひたしを作ります！  
 4/18(木) カミカミメニュー 〈グミ〉かみごたえのあるグミをデザートに出します。よくかんで食べましょう！  
 4/23(火) 〈さわらのからあげ〉さわらは漢字で書くと「鱈」と書くように、春が旬の魚です！  
 4/30(火) 〈キムたくチャーハン〉キムチとたくあんを使ったチャーハンです。給食の人気メニューのひとつです！

★給食で使用する食材の主な予定産地  
 たまねぎ(北海道または香川) じゃがいも(長崎または鹿児島) にんじん(千葉または徳島) ねぎ(千葉または茨城)  
 こまつな(千葉) チンゲンサイ(茨城) もやし(栃木) キャベツ(千葉または愛知) だいこん(千葉) かぶ(千葉)  
 ピーマン(茨城または宮崎) ごぼう(青森または熊本) れんこん(茨城) アスパラガス(長崎または熊本) 葉ねぎ(千葉)  
 トマト(熊本) さやえんどう(長崎または熊本) しめじ(長野) えのきたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知)  
 牛乳(千葉) 米(千葉)  
 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。



今月の平均栄養価	621	24.6 21.4 2.3	
	学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00



### 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。

### 【給食費について】

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

### 【給食当番白衣について】

給食当番の白衣、ぼうし、給食袋は、その週の当番に当たった児童が家庭に持ち帰りますので、洗濯をして翌週の月曜日(休日の場合は翌日)に持たせてください。

お手数ですが、アイロンがけもお願いします。また、ほころびやゴムの伸びなど、お気づきになりましたら、できる範囲で繕っていただけますと助かります。ボタンの紛失、大きな破れ等については担任にお知らせください。

