



4がつのよていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
12	水	まるパン スライスチーズ にこみハンバーグ コンソメスープ	パン でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ えのきたけ	617	29.7
13	木	ごはん ホキフライ すきこんぶのもの なめことこまつなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな だいこん なめこ	663	27.9
14	金	コッペパン ボイルドウイナーソーセージ コーンシチュー デコボン	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりにつく チーズ	とうもろこし にんじん パセリ たまね ぎ デコボン	617	23.5
17	月	☆にゅうがく・しんきゅうおいかいこんだて☆ むぎごはん マイルドカレー だいこんサラダ パインアップルかん	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし パインアップル(缶)	669	21.9
18	火	ごはん あかうおのてりやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	580	25.8
よくかんでたべよう!かみかみメニュー							
19	水	ミルクパン とりにつくガーリックやき えだまめとコーンのソテー やさいスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく ウイナーソーセージ	しょうが にんにく とうもろこし えだまめ もやし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	557	28.1
20	木	ごはん マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし グレープフルーツ	645	26.5
21	金	★しゅんをあじわおう あまなつみかん★ 小ココアパン ちゃんごうどん ちくわのいそべあげ あまなつみかん	パン こむぎこ でんぷん あぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにつく あぶらあげ	にんじん だいこん ほくさい ねぎ ほししいたけ なつみかん	578	24.2
25	火	ごはん やきぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかいため ワンタンスープ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ	638	21.7
26	水	コッペパン しろはなまめコロツケ アスパラガスとキャベツのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも さとう バター パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ ウイナーソーセージ ベーコン	とうもろこし アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ トマト	645	21.0
27	木	ごはん ぶたどんのぐ わふうサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	613	23.2
28	金	まるパン ししゃもフライ チンゲンサイとコーンのソテー たまごスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも ウイナーソーセージ たまご	とうもろこし チンゲンサイ もやし こまつな ねぎ えのきたけ にんじん	581	24.1

※牛乳は毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

[12回]

★1年生は、はじめの3日間は特別な給食になります。

本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準

・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g



12日(水)
まるぱん
すらいすちーず
にこみはんぱーぐ

13日(木)
ごはん
ほきふらい
いちご

14日(金)
こっぺぱん
ぼいんど
ういんなーそーせーじ
でこぼん

★おうちのかたへ★

給食当番の白衣は、その週の給食当番にあつた児童が、金曜日に持ち帰ります。きれいに洗つて、アイロンを掛けて月曜日に持たせてください。アイロン掛けは、殺菌を目的としておりますので、ご協力をお願いいたします。



《今月の給食目標》 ●準備や後片付けの方法を身に付けよう。●食べものの働きを知ろう。