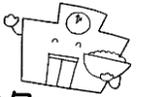




4月分 よていこんだてひょう ようちえん



鋸南町学校給食センター

| 日付 | こ ん だ て め い | しょくひんのはたらき | | | 1人分 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 相当量 (g) |
|------------------------|--|---|---|---|---------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | 力や体温のもとになる (きいろ) | 血や肉のもとになる (あか) | 体の調子をよくする (みどり) | | | | |
| 12 (月) | 【お祝いこんだて】わかめごはん 牛乳 メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ たまごスープ お祝いゼリー | こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ゼリー ばんこ さとう | ぎゅうにゅう わかめ ハム たまご とりにく ぶたにく だいず | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ しょうが | 610 | 19.5 | 25.1 | 2.4 |
| 13 (火) | ごはん かん国風味つけのり 牛乳 カレー肉豆腐 はるまき オレンジ | こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん | ぎゅうにゅう のり ぶたにく 焼きとうふ | にんじん たまねぎ しらたき はくさい こまつな パプリカ オレンジ キャベツ | 566 | 20.0 | 23.1 | 1.5 |
| 14 (水) | 麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海そうサラダ チョコワッフル | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ワッフル | ぶたにく ひよこまめ スキムミルク わかめ ぎゅうにゅう ハム | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん フロッコリー もやし きゅうり | 521 | 19.2 | 14.9 | 2.0 |
| 15 (木) | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく なまあげ わかめ しろみそ | しょうが ごぼう にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ キャベツ | 551 | 21.9 | 21.8 | 2.0 |
| 16 (金) | こくとうパン 牛乳 グラタン コールスロー ポークビーンズ | パン あぶら 大豆マヨネーズ じゃがいも さとう こむぎこ | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウィナー うずらたまご だいず | キャベツ きゅうり にんじん セロリー たまねぎ しめじ フロッコリー ほうれんそう | 467 | 19.3 | 18.9 | 2.0 |
| 19 (月) | 麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ごぼうサラダ ひとくちみかんゼリー | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレー 大豆マヨネーズ ごま ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズ豆 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース りんご ごぼう きゅうり | 518 | 17.1 | 16.6 | 1.6 |
| 20 (火) | ごはん 牛乳 みそチキンカツ ツナと小松菜のソテー キムチスープ | こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく しろみそ ツナ ぶたにく とうふ | にんじん こんにゃく キャベツ こまつな ごぼう こんにゃく ほししいたけ | 550 | 25.4 | 20.1 | 2.2 |
| 21 (水) | ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースがけ 納豆チーズあえ もやしのみそ汁 | こめ あぶら さとう ごま でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく なっとう チーズ あぶらあげ とうふ しろみそ ぶたにく | にんにく たまねぎ りんご レモン こまつな にんじん もやし えのきたけ | 528 | 24.7 | 20.6 | 1.8 |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 すずきのチリソースがけ ぶた肉とキャベツのあまから煮 ワンタンスープ | こめ でんぷん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう すずき ぶたにく あつあげ | しょうが ねぎ にんじん キャベツ しらたき さやいんげん たまねぎ もやし | 519 | 24.9 | 17.3 | 2.2 |
| 23 (金) | 煮込みうどん 牛乳 スタミナレバー ヨーグルト 小魚アーモンド | うどん あぶら でんぷん ごまあぶら ごま アーモンド | とりにく あぶらあげ うずらたまご とりレバー ぎゅうにゅう ヨーグルト かたくちいわし | にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ごまつな | 530 | 26.9 | 19.1 | 2.3 |
| 26 (月) | キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ABCスープ タルト | こめ バター こめこ マカロニ タルト | ハム とうふ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ | にんじん たまねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン キャベツ こまつな | 560 | 18.2 | 18.4 | 2.0 |
| 27 (火) | ごはん 牛乳 さけのタルタルソース焼き ぶた肉と野菜の細切りいため みそ汁 あんにん風プリン | こめ タルタルソース ばんこ あぶら さとう ごま あんにん風プリン | ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく とうふ しろみそ たまご | もやし こまつな こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン えのきたけ | 518 | 26.4 | 16.6 | 1.9 |
| 28 (水) | 発芽玄米入りごはん 牛乳 コロッケ 春雨サラダ えび団子のすまし汁 | こめ じゃがいも あぶら はるさめ ばんこ こむぎこ でんぷん さとう | ぎゅうにゅう ハム えび団子 チーズ たまご | もやし きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ | 530 | 15.8 | 18.3 | 2.4 |
| 30 (金) | ごはん 牛乳 ユーリンチー ビーフンいため わかめスープ | こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ビーフン | ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ なると わかめ | ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら だいこん | 500 | 22.5 | 16.1 | 2.3 |
| ※都合により、献立を変更することがあります。 | | | | | 490 | 15.9 ~ 24.5 | 10.8 ~ 16.3 | 1.5 未満 |



ご入学・ご進級おめでとございます



花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人をつながりや深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

少し振り返ってみましょう。お茶碗やお椀をもって食べていますか？ 食べるときの姿勢はどうでしょうか？ また、小さなお子さんにとって、正しくおはしを持って食べるのは難しいと思ひますが、少しずつできるようになるとうれひいですね。

