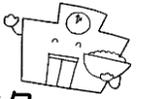




4月分 よていこんだてひょう ようちえん



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人当り (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
		カ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)					
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク もやしと春雨のサラダ オレンジゼリー	こめ じゃがいも はるさめ ワッフル	おおむぎ あぶら ゼリー	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ブロッコリー	510	16.8	14.2	1.9
12 (火)	【入学・進級おめでとうこんだて】 ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	こめ あぶら	ゼリー	ぎゅうにゅう ハム とうふ だいず とり肉	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ほししいたけ	535	19.2	19.2	1.9
13 (水)	ごはん かん国風味つけのり 牛乳 カレー肉とうふ ぼうぎょうざ りんご	こめ さとう	あぶら こむぎこ	のり ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ りんご	504	20.6	16.8	1.8
14 (木)	【昨年度6年生が考えたこんだて】 わかめごはん 牛乳 あじフライ ジャーマンポテト みそ汁	こめ あぶら パター こむぎこ	ごま じゃがいも パンこ	わかめ ぎゅうにゅう あじ ベーコン あぶらあげ とうふ しろみそ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	534	20.6	19.2	2.3
15 (金)	こくとうパン 牛乳 トマトオムレツ ほうれん草のソテー キャベツのクリームスープ	パン パター	あぶら こめこ	ぎゅうにゅう たまご ウィナー ぶたにく いんげんまめ スキムミルク こなチーズ	しめじ コーン たまねぎ ほうれんそう キャベツ トマト	458	22.8	18.3	1.9
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ごぼうサラダ ひとくちゼリー	こめ じゃがいも カレールー ごま ゼリー	おおむぎ あぶら 大豆マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ごぼう きゅうり	515	16.3	16.4	1.5
19 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソースがけ チーズサラダ もやしのみそ汁	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ しろみそ	にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン	472	18.2	16.0	2.0
20 (水)	ごはん 牛乳 みそチキンカツ ごまあえ すまし汁	こめ パンこ さとう ウエハース	こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ とうふ	しょうが こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん たまねぎ ほうれんそう	510	23.3	17.2	2.0
21 (木)	【昨年度6年生が考えたこんだて】 玄米入りごはん 牛乳 すずきのソースがけ ポテトサラダ みそ汁	こめ あぶら じゃがいも	でんぶん さとう 大豆マヨネーズ	ぎゅうにゅう すずき ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	518	22.4	19.9	2.0
22 (金)	ココアあげパン 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ ちゅうか風コーンスープ 小魚アーモンド	パン でんぶん うどん アーモンド	あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かたくちいわし	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン	463	18.9	20.2	1.9
25 (月)	キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ミネストローネ フルーツあんぱん	こめ こめこ あぶら マカロニ	バター じゃがいも さとう あんにん	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー セロリー キャベツ トマト パセリ	496	16.3	14.0	1.8
26 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに やさしいため キムチスープ	こめ あぶら じゃがいも	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく しろみそ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ピーマン ごぼう	545	22.9	21.8	1.9
27 (水)	ごはん 牛乳 コロッケ なっとうチーズあえ かきたま汁	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	じゃがいも ごま パンこ	ぎゅうにゅう なっとう チーズ たまご わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ほししいたけ	524	18.8	19.5	2.1
28 (木)	【昨年度6年生が考えたこんだて】 発芽玄米入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ ナムル みそ汁	こめ こめこ ごま じゃがいも	でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ とうふ わかめ しろみそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんにく たまねぎ	522	21.9	21.5	1.8
※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・ご進級おめでとうございます



花々が咲き誇る中、ピカピカの 신입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。

