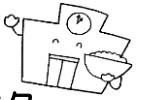




4月分 よていこんだてひょう ようちえん



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) | | |
|------------------------|---|-----------------------|--------------------|--|------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|------|-----|
| | | 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) | | | | | | |
| 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 セロリー たまねぎ ブロッコリー | しょうが しめじ にんじん コーン | 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 にんじん たまねぎ ほししいたけ | きゅうり えのきたけ こまつな | 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 ぶたにく ぎゅうにゅう やきとうふ | にんじん しらたき こまつな | たまねぎ 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 キャベツ | にんじん 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 ウイナー ぶたにく いんげんまめ スキムミルク こなチーズ | しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー | コーン ほうれん草 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 | とり肉 ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ セロリー ごぼう | しょうが にんじん グリンピース 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 とり肉 チーズ わかめ しろみそ | にんにく りんご キャベツ コーン | たまねぎ レモン きゅうり もやし | 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 とり肉 しろみそ とうふ | しょうが にんじん もやし たまねぎ | こまつな キャベツ だいこん ほうれん草 | 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 キャベツ にんじん | たまねぎ きゅうり 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 にんじん こまつな | きゅうり たまねぎ 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 コーン セロリー トマト | たまねぎ ブロッコリー キャベツ 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 たまねぎ しめじ ごぼう | にんじん キャベツ ピーマン | 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 にんじん えのきたけ ほししいたけ | キャベツ たまねぎ ほうれん草 | 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 とり肉 ハム あぶらあげ とうふ わかめ しろみそ | しょうが もやし にんにく | ほうれん草 にんじん 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。

