



# 4月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
11日 (火)	ごはん	こめ							エ: 601 kcal
	おいわいすましじる	はなふ		とうふ なた	わかめ	みすな	えのきたけ	かつお・さば ぶししょうゆ	た: 21.6 g
	にこみハンバーグ	パンこ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	ケチャップ かつおさけ しょうゆ	し: 12.2 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	しょうゆ	塩: 2.2 g
	オレンジジュース						みかんかじゅう		
12日 (水)	ごはん	こめ							エ: 647 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	た: 26.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも(魚卵あり)				し: 20.6 g
	きりぼしだいこんの やきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	ソース しょうゆ	塩: 2.3 g
	いちごゼリー	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (木)	ごはん	こめ							エ: 590 kcal
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう		にぼし だ: 26.3 g
	とりにくとだいずの ごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	し: 19.6 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり		塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (金)	ポークカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが	カレーこ チャツネ ソース ケチャップ	エ: 605 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							だ: 21.2 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	す	し: 17.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.6 g
17日 (月)	ごはん	こめ							エ: 603 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく あさり		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	ちゅうしょうゆ ガラスープ	だ: 25.6 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す	し: 22.1 g
	いちご						いちご		塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (火)	ごはん	こめ							エ: 579 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	にぼしこ	だ: 25.1 g
	カレーのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	カレー			しょうが ねぎ	さけ す しょうゆ とうがらし	し: 18.3 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ きゅうり		塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (水)	わかめごはん	こめ			わかめ				エ: 582 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	かつお・さば ぶし さけ しょうゆ	だ: 25.2 g
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	さけ しょうゆ	し: 19.0 g
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

給食開始です。  
なんでも食べて元気にすごしましょう

和食のイメージが強い切り干し大根ですがソースで炒めてみました。

1年生の給食開始です。  
おいしく、たのしく、いただきます。

新潟生まれの「越後姫」。  
甘さと瑞々しさが売りのイチゴです。

4月・5月はたけのこが出回る時期です。ふだんは水煮を使用していますが、今だけ新鮮なたけのこを使うことができます。



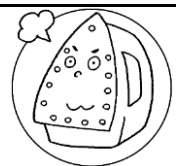
日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
20日 (木)	ごはん	こめ							エ: 601 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく ちくわ がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	にぼし みりん しょうゆ	た: 30.4 g
	ますのしおこうじやき			ます				こめこうじ	し: 18.3 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
 <b>サミット給食 「イタリア」</b> 新潟でG7財務大臣・中央銀行総裁会議が5月に行われます。									
21日 (金)	フルーツパン	こむぎこ さとう			だっしふんにゅう		いちじく クランベリー オレンジ レーズン	ヨーグルト パンこうぼ	エ: 651 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	あぶら	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	ガラスープ	た: 27.0 g
	チーズいりミラノふう チキンカツ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく	こなチーズ	バジル パセリ			し: 23.7 g
	ミックスサラダ		あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン レモン	ぶどうす	塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
 <b>サミット給食 「カナダ」</b>									
24日 (月)	バターライス	こめ	バター			パセリ			エ: 618 kcal
	サーモンシチュー	じゃがいも こむぎこ	バター	さけ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ガラスープ しろワイン	た: 21.8 g
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	す	し: 18.8 g
	メープルデザート	こめこ さとう メープルシロップ	あぶら	だいすこ とうにゅう					塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (火)	ごはん	こめ							エ: 621 kcal
	ごもくじる	しらたき		なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	かつお・さば ぶし さけ しょうゆ	た: 25.8 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	しょうゆ	し: 26.6 g
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	す しょうゆ	塩: 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (水)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	かつお・さば ぶし さけ しょうゆ	エ: 592 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	にぼし	た: 25.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				かつおぶし みりん	し: 22.4 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
 <b>サミット給食 「アメリカ」</b>									
27日 (木)	ジャンバラヤ	こめ さとう	あぶら バター	ぶたにく だいす		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく せり-	ケチャップ カレー 判パウダー ターメリック	エ: 654 kcal
	ボイルソーセージ			フランクフルト					た: 24.5 g
	ポパイサラダ	じゃがいも	あぶら			ほうれんそう	コーン きゅうり	す	し: 26.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.9 g
28日 (金)	ごはん	こめ							エ: 624 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	みりん しょうゆ	た: 23.5 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	さけ	し: 18.1 g
	ふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ	塩: 1.8 g
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	612 kcal 25.0 g	脂質 食塩相当量	20.3 g 2.1 g	カルシウム 鉄	345 mg 2.9 mg		

保護者の方へ

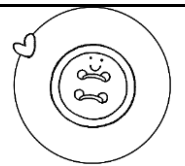
給食当番が着用する白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯(柔軟剤は必要ありません)やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



洗濯



アイロンが



ボタンつ