







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

エ:エネルギー た:たんぱく質 し:しぼう

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		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		
10日 (金)	うすらたまごいりちゅうかどん	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	エ: 579 kcal
	(ごはん)	こめ						た: 23.0 g
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	し: 20.0 g
	いちご (2つぶん)	給食開始です。 なんでも食べて元気にすごしましょう						いちご 
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	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。			
13日 (月)	ごはん	こめ						エ: 640 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			ねぎ キャベツ	た: 24.3 g
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく				し: 20.9 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	塩: 2.3 g
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (火)	ごはん	こめ						エ: 630 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	た: 26.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	あぶら		ししゃも (魚卵あり)			し: 23.2 g
	きりぼしだいこんの やし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	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (水)	ポークカレーライス	じゃがいも さつまいも こめこ さとう でんぷん	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	エ: 624 kcal
	(ごはん)	こめ						た: 19.6 g
	コーンサラダ		あぶら 				キャベツ きゅうり コーン	し: 18.4 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	4月・5月はたけのこが出回る時期 です。ぶたは水煮を使用していま すが、うたけ新鮮なたけのこを使う ことができます。		
16日 (木)	ごはん	こめ						エ: 638 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	た: 27.1 g
	にこみハンバーグ	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく だいす	ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく	し: 23.8 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいす		にんじん	きゅうり コーン	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (金)	マーボーどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エ: 602 kcal
	(ごはん)	こめ						た: 26.7 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	し: 21.9 g
	チーズ				チーズ			塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (月)	ごはん	こめ						エ: 650 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	た: 24.3 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ しょうが にんにく	し: 23.7 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	ぶたにく うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

21日 (火)	こしひかりごはん	こめ					工: 589 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう こんにやく		ぶたにく がんもどき	にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	た: 28.8 g
	ますのしおこうじやき	こめ こめこうじ		ます			し: 18.7 g
	ごまあえ	さとう	ごま		にんじん こまつな	キャベツ	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
22日 (水)	ごはん	こめ					工: 587 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ	た: 22.8 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ	にんじん	ごぼう	し: 16.8 g
	ふうみづけ					きゅうり キャベツ しょうが	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
23日 (木)	ごはん	こめ					工: 648 kcal
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ	こまつな にんじん	ねぎ	た: 26.4 g
	しろみざかなフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	たら			し: 23.3 g
	チャブチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
24日 (金)	アップルパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう	りんご	工: 589 kcal
	とりにくとしめじのシチュー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	た: 26.1 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ	ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	し: 23.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		塩: 2.2 g
27日 (月)	ごはん	こめ					工: 624 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 にんじん		た: 25.4 g
	かれのいなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	かれい		しょうが ねぎ	し: 22.7 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま たまごぬきマ ヨネーズ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
28日 (火)	ごはん	こめ					工: 618 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	た: 25.9 g
	とりにくとだいずのごまからめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく		しょうが	し: 22.4 g
	しおもみ					キャベツ きゅうり	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
30日 (木)	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 	工: 570 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	さやえんどう	ねぎ えのきたけ	た: 24.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご			し: 21.2 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	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		

*都合により、献立の内容が変更になることがあります。
食物アレルギーの方には、対応の変更がある場合にご連絡いたします。

保護者の方へ 



給食当番さんの給食着は三角巾(髪が落ちないように覆うもの)・胸当てがあるエプロンの用意をお願いします。