

4月こんだてよていひょう

入学・進級おめでとうございます



< 今月の きゅうしょくのめあて >

- きゅうしょくのやくそくやきまりをまもろう
- ・手をきれいにあらおう
- ・しずかにはいぜんをまとう
- ・あとしまつをきちんとしよう

* 1年生は、17日(月)から給食開始です。

★サミットきゅうしょく★

5月に開催される2023年G7財務大臣・中央銀行総裁会議に合わせたサミット参加国の献立です。おたのしみ!



	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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
12日(水)	マーボーライス(ごはん)	こめ さんおんとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	エネルギー 684 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質 28.0 g
	こめこのいちごクレープ	さとう こめこ みずあめ	かこうゆし	とうにゅう			いちご レモンかじゅう	脂質 24.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
13日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さんおんとう		ぶたにく ちくわ こうやとうふ		にんじん	ごぼう たけのこ ふき	たんぱく質 30.5 g
	ますのしおこうじやき			ます				脂質 17.4 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 26.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質 22.1 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	ポークカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	たんぱく質 21.1 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 17.5 g
	いちご						いちご	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 631 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	たんぱく質 22.2 g
	ハンバーグのケチャップに	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	たまねぎ	脂質 14.9 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	食塩相当量 2.4 g
	オレンジジュース						みかんかじゅう	
19日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 25.3 g
	ちりめんじゃこのつくだに	ざらめ			ちりめんじゃこ			脂質 20.4 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さんおんとう	あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

	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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン						
				サミットきゅうしょく イタリア								
20日 (木)	フルーツパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		レーズン りんご パイン	エネルギー	618 kcal			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブゆ	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 にんにく	たんぱく質	30.1 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	チーズ	パセリ バジル		脂質	21.9 g			
	ミックスサラダ		オリーブゆ あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	食塩相当量	2.3 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
21日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	574 kcal			
	こまつなのみそしる	じゃがいも		あつあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質	24.7 g			
	カレイのなんばんづけ	でんぷん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質	17.2 g			
	かぶときゅうりのそくせきづけ					にんじん	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.1 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
				サミットきゅうしょく カナダ								
24日 (月)	バターライス	こめ	バター			パセリ		エネルギー	673 kcal			
	サーモンシチュー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	さけ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質	22.7 g			
	コールスローサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	脂質	22.6 g			
	メープルデザート	さとう こめこ メープルシロップ	あぶら	とうにゅう だいすこ				食塩相当量	2.3 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
25日 (火)	たけのごはん 	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー	569 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	たんぱく質	24.0 g			
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	20.6 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	食塩相当量	2.5 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
26日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal			
	はるやさしいる	じゃがいも		あつあげ みそ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質	27.1 g			
	とりにくとだいすのごまがらめ	でんぷん さんおんとう	あぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質	20.1 g			
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g			
	いちごゼリー 	さとう ばくがとう					いちご					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
				サミットきゅうしょく アメリカ								
27日 (木)	ジャンバラヤ	こめ さんおんとう	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 セロリー	エネルギー	627 kcal			
	ポイルソーセージ	さとう		ぶたにく				たんぱく質	25.1 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	脂質	23.0 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g			
28日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal			
	ごもくじる			あつあげ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	26.9 g			
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質	27.1 g			
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	2.2 g			
	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	621 kcal	脂質	20.7 g	カルシウム	365 mg	たんぱく質	25.7 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.0 mg

※ 天候等により食材が変更になることもあります。ご了承ください。