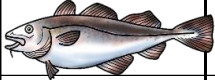


4月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

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		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 (金) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 612 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.8 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	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質 20.6 g
	きりぼしだいこんの やきそばソースいため		サラダ油	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	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (月) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	サラダ油	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 24.6 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん	揚げ油	ぶたにく レバー だいず			たまねぎ	脂質 21.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	サラダ油	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (火) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 638 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.7 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 21.4 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日 (水) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	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 きくらげ	たんぱく質 27.4 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま ごま油			こまつな	もやし ホールコーン	脂質 20.9 g
	えちごひめ (いちご)						いちご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (木) 1年 開始	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 19.7 g
	コーンサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 18.7 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 606 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	たんぱく質 26.7 g
	とりにくとだいずの ごまがらめ	でんぶん さとう	揚げ油 ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質 20.4 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 632 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	ねぎ	たんぱく質 25.6 g
	カレイのなんばんづけ	さとう でんぶん	揚げ油 ごま油	カレイ			しょうが ねぎ	脂質 22.8 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 610 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	たんぱく質 24.5 g
	チキンたれかつ	パンこ でんぶん さとう	揚げ油	とりにく				脂質 18.7 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日 (水)	パプリカライス	こめ	サラダ油					エネルギー 583 kcal
	ほたてのクリームソース	こめこ	サラダ油	ほたて あさり しろいんげんまめ ショルダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 22.9 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン	脂質 13.0 g
	みかんジュース						うんしゅうみかん	食塩相当量 1.8 g

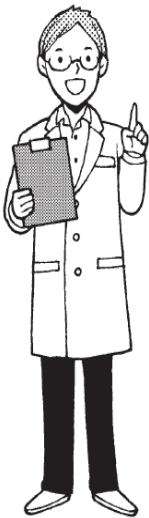
24 日 (木)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー	572 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	たんぱく質	24.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	サラダ油	たまご				脂質	20.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	600 kcal
	ごもくじる	しらたき		なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.6 g
	しろみざかなフライ	パンこ こむぎこ	揚げ油	たら				脂質	18.6 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	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	662 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	27.6 g
	にこみハンバーグ	でんぷん さとう	牛脂 サラダ油	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	21.4 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり ホールコーン	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	うすらたまご とうふ ぶたにく		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	たんぱく質	27.4 g
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり	脂質	23.9 g
	いちご						いちご	食塩相当量	1.8 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	616 kcal	脂質	20.2 g	カルシウム	372 mg		
		たんぱく質	25.4 g	食塩相当量	2.0 g	鉄	3.6 mg		

- 食べたことのない食品がありましたら、給食で安心して食べられるように、前もって家庭で食べられるかどうか確認ください。
- 食物アレルギーについて、原因食品やアレルギー反応の程度など変わったことがありましたら、学級担任にお知らせください。
- 諸事情により、食品が変わることがありますので了承ください。食物アレルギーなどで食品の配慮が必要な児童には、早めに連絡します。

ご入学, ご進級おめでとうございます！

小学校の6年間で、子どもたちは大きく成長します。この大切な時期に望ましい食習慣を身に付け、健康な体と好ましい人間関係をつくれるように保護者の皆様と共に考えていけたらと思います。今年度も安全、安心でよりいっそうおいしい給食になるよう努力していきたいと思っ ています。保護者の皆様にもエプロンの洗濯など、ご協力をよろしくお願いいたします。

給食当番の白の
体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらおうようにしましょう。

白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をしてアイロンをかけて（消毒にもなります）、週明けに持たせてください。柔軟剤のにおいがきつならないようにご配慮お願いします。
ボタンがとれかけている場合は、お手数ですがつけ直していただけると助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。

