
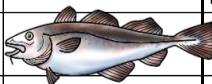


4月きゅうしょく こんだてよていひょう

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		
13日 (月) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 636 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 でんぷん	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質 23.3 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 (火) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 655 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 24.2 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	揚げ油	ぶたにく レバー			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 23.6 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 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (水) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	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 25.2 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 21.1 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			
16日 (木) 1年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 624 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 28.4 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 20.4 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 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (金) 1年 開始	ごはん	こめ						エネルギー 632 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 19.8 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			
20日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	ごもくじる			なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ しらたき	たんぱく質 24.0 g
	さばのたつたあげ	でんぷん	揚げ油	さば				脂質 28.1 g
	のりずあえ			ツナ	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			
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 632 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 26.7 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	牛脂 植物油脂	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 23.4 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 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ だいず ぶたにく 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
	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			
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 649 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	たんぱく質 26.5 g
	しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ	揚げ油	たら				脂質 23.5 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごま油	とりひき肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

24日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	629 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	25.4 g
	カレイのなんばんづけ	さとう でんぷん	揚げ油 ごま油	カレイ			しょうが ねぎ	脂質	22.7 g
	ごまネーズあえ	さとう	すりごま 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				
27日 (月)	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	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	たんぱく質	24.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	サラダ油	たまご				脂質	20.5 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				
28日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	635 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	23.9 g
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	揚げ油	とりにく				脂質	21.2 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (木)	パプリカライス	こめ	サラダ油					エネルギー	565 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース	こめこ	サラダ油	とりにく ショルダーベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	20.1 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	12.8 g
	オレンジジュース						みかん	食塩相当量	1.5 g
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	620 kcal 24.8 g	脂質 食塩相当量	21.6 g 2.0 g	カルシウム 鉄	374 mg 3.7 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。

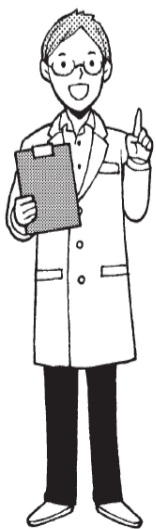
○諸事情により、食品が変わることがありますのでご了承ください。食物アレルギーなどで食品の配慮が必要な児童には、早めに連絡します。

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。

給食当番の日の 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をお願いします。

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くと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。

