



<小学校>

日 曜	4月の目標 きゅうしょくのきまりをしよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)	
	こんだてめい				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
8 金	ごはん 	牛乳 		チーズ ポークシチュー えだまめサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	えだまめ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン	624 25.2 19.6 1.7	
11 月	コッペパン 	牛乳 	オレンジ ゼリー	とりにくのオレンジやき マカロニクリームあえ	パン マカロニ こむぎこ さとう マーメイド あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ オレンジジュース マッシュルーム かんてん	573 28.3 19.9 2.5	
12 火	ごはん 	牛乳 		かれのいカレーあげ じゃがいものにつけ ブロッコリーのおかかあえ	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし かれい ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	579 26.8 13.5 1.3	
13 水	キムチ チャーハン 	牛乳 	あたら 新しい メニュー です♪	メンチカツ(こうやどうふい り) ビーフンスープ	こめ むぎ ビーフン さとう ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか こうやどうふ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ばんのうねぎ たもぎたけ はくさいキムチ ピーマン	595 31.0 22.5 2.9	
14 木	ごはん 	牛乳 		あおりのポテトビーンズ ちゅうかどん	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あおさのり ぶたにく うすらたまご	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ しいたけ オレンジ	612 24.1 17.6 1.4	
15 金	ごはん 	牛乳 		さばのしおやき かきたまじる たけのこのおかか	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ かつおぶし さば	たけのこ たまねぎ にんじん ばんのうねぎ	593 28.9 21.1 2.3	
18 月		牛乳 		チキンカツ スパゲティミートソースあえ	スパゲティ パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく	セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム あまなつ	567 34.1 18.8 2.5	
19 火	ごはん 	牛乳 		たちうおのたつたあげ なまあげとやさいのそぼろに あおなのごまあえ	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ たちうお ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん	662 27.0 25.0 1.3	
20 水	ごはん 	牛乳 		ウイナーソテー カレーシチュー	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー だっしふんにゅう	グリーンピース たまねぎ トマト にんじん オレンジ	669 24.4 22.9 1.6	
21 木	ごはん 	牛乳 		ツナマヨポテトグラタン レタスとぶたにくのスープ のりのつくだに	こめ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう のり ツナ ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ レタス たもぎたけ	584 26.2 18.8 2.1	
22 金	ごはん 	牛乳 		まぐろのかんろに のっぺいじる キャベツのおひたし	こめ こめこ さといも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし まぐろ とりにく	こんにゃく キャベツ しょうが だいこん にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ	554 26.7 12.6 1.9	
25 月	おたのしみこんだて				ぎゅうにゅう・とりのからあげ いためそば・ こめこときなこのチーズマフィン	むしめん こめこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ にんじん	552 29.8 26.8 2.2
26 火	ごはん 	牛乳 		あげぎょうざ マーボーどうふ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく キャベツ ながねぎ オレンジ	602 25.5 16.4 1.6	
27 水	ごはん 	牛乳 		ハヤシライス パリパリサラダ	こめ こむぎこ はるまきのかわ さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ミニトマト	619 23.3 18.7 2.2	
28 木	ごはん 	牛乳 		やきざかな(ほっけ) はるキャベツのみそじる よもぎだんご	こめ しらたまだんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ あずき あぶらあげ ほっけ	キャベツ にんじん ばんのうねぎ	610 26.1 17.1 2.3	

お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。



しんきゅう
☆進級おめでとうございます☆



しんねんど はじ きそくだ せいかつ おく きゅうよう すいみん
新年度が始まりました。規則正しい生活を送り、しっかりと休養(睡眠)
まいにちげんき す
をとって、毎日元気に過ごしましょう。

しんきゅう
☆進級おめでとうゼリー☆

しんきゅう いわ
みなさんの進級をお祝いして、11日(月)に
かじゅう パーセント かんてん つか
果汁100%のみかんジュースと寒天を使って
つく



15日(金)のたけのこのおかかには
なま たけのこ つか こめ
生の筍を使います。米ぬかといっしょに
ぬ に
ゆでてあく抜きしてから煮ます。

こんねんど がっこうきゅうしょく しょうよてい しょくひん げんざいりょう やまとし
今年度、学校給食で使用予定の食品の原材料について、大和市の
こうかい あたら しょくひん ふく
ホームページで公開しています。新しい食品も含まれますので、
しょくもつ どう かくにん ねが
食物アレルギー等のご確認をお願いいたします。

