



わかやましりつみやしょうがっこう

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんはきいろのたべもの

| 日付 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | こんだて | おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの) | おもにからだのちょうしをとのえるものになる (みどりのたべもの) | おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの) |
|--|----|--------|----|--------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 19 | 月 | パン | ○ | にこみハンバーグ | ハンバーグ | | さとう でんぷん |
| | | | | やさいスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | じゃがいも |
| <p>「入学おめでとう」のこんだてです。今日から一年生の給食が始まります。放送で読み聞かせがあるよ。</p> | | | | | | | |
| 20 | 火 | ごはん | ○ | カレーライス | ぶたにく | たまねぎ にんじん | あぶら じゃがいも |
| | | | | ツナサラダ | ツナ | キャベツ きゅうり | さとう ごま |
| 21 | 水 | こくとうパン | ○ | マカロニのクリームに | とりにく チーズ ぎゅうにゅう | エリンギ たまねぎ にんじん うすいえんどう | マカロニ あぶら |
| | | | | やさいのごまドレッシング | | キャベツ こまつな とうもろこし | あぶら さとう ごま |
| <p>2年生が豆むきをします。今日は、みんなで味わいましょう。豆についての読み聞かせがあるよ。</p> | | | | | | | |
| 22 | 木 | ひじきごはん | ○ | ひじきごはん | ひじき ぶたにく あぶらあげ | にんじん | ごはん さとう あぶら |
| | | | | ちくわのいそべあげ | ちくわ あおのり | | こむぎこ あぶら |
| | | | | けんちんじる | とうふ | こんにやく ごぼう にんじん こまつな | さといも ごまあぶら |
| 23 | 金 | ごはん | ○ | とりにくのレモンソース | とりにく | レモンかじゅう | でんぷん あぶら さとう |
| | | | | オニオンスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | マカロニ |
| 26 | 月 | パン | ○ | しろみざかなフライ | しろみざかなフライ | | あぶら さとう |
| | | | | ミネストローネ | ベーコン だいず | キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト(かん) | じゃがいも マカロニ |
| 27 | 火 | わかめごはん | ○ | わかめごはん | わかめ | | ごはん |
| | | | | きざみうどん | とりにく あぶらあげ かまぼこ | あおねぎ | うどん |
| | | | | おひたし | | もやし ほうれんそう にんじん | さとう ごま |
| 28 | 水 | パン | ○ | ミートサンドパン | ぎゅうにく ぶたにく | たまねぎ トマトピューレ | オリーブオイル パンこ さとう |
| | | | | ほうれんそうスープ | ベーコン | ほうれんそう にんじん たまねぎ | じゃがいも あぶら |
| <p>パンに切込みが入っていますので、自分でミートソースをパンにはさんで食べましょう。</p> | | | | | | | |
| 29 | 木 | | | しょうわのひ | | | |
| 30 | 金 | ごはん | ○ | ビビンバ | ぶたにく | しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな | ごま さとう ごまあぶら |
| | | | | はるさめスープ | とりにく | しいたけ もやし にんじん たけのこ あおねぎ | はるさめ |

* 野菜は、天候等により、変更する場合があります。



* 一年生の給食は19日(月)から始まります。



裏面は、EAT通信です。見てね！⇒

はし、マスク入れは、毎日持ってきましょう。はしは、毎日洗ってきましょう。

口座振替日は、5月10日(月)です。

| 学校給食 摂取基準 | エネルギー kcal | たんぱく質 エネルギーの 13~20% | 脂肪 エネルギーの 20~30% | 食塩相当量 2.0g未満 | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|--------------|---------------|---------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| | 650 | | | | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

