

4がつきゅうしょくこんだてひょう



がっこうでは、こうたいで、きゅうしょくどうばんになり、きゅうしょくをくばったり、かたづけたりするしごとをします。
 とうばんは、ぼうし、エフロン、マスクをつけてきゅうしょくをくばります。
 ぼうし、エフロンは、きんようびにもちかえって、せんたくをして、げつようびにつぎのとうばんのひとにわたしましょう。

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの ばんパン・ごはんは、きいろのたべもの

ひづけ	ようび	しゅしよく	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのものになる (きいろのたべもの)
17	きん	ばん	なほりたん ナポリタン	べえこん ベーコン	たまねぎ にんじん びいまん ピーマン	すばげってい スパゲッティ あぶら
			やさいのごまドレッシング		きゃべつ キヤベツ もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま
			くだもの		いちご	
			「にゅうがくおめでとうのこんだて」です。「ねんせいのきゅうしょくがはじまります。おともだちといっしょにたのしくたべましょう。また、きょうは「ちさんちしょうのひのこんだて」です。ピーマンはわかやましてしゅうかくされたものです。			
20	げつ	ごはん	かれえらいす カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
			きゃべつ つな きらだ キヤベツとツナのサラダ	つな ツナ	きゃべつ キヤベツ とうもろこし	さとう あぶら
21	か	ごはん	きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん
			ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
22	すい	ばん	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら のんえつたるたるそうす ンエッグタルタルソース
			ぼいるきゃべつ ポイルキャベツ		きゃべつ キヤベツ	
			こんそめすうぶ コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう せろり	じゃがいも
23	もく	ごはん	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん うすいえんどう	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
			ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ もやし ごぼう こんにやく あおねぎ	
24	きん	ばん	くりいむしちゆう クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス	じゃがいも あぶら
			ぐりいんさらだ グリーンサラダ		きゅうり キヤベツ とうもろこし	こうふれえく いたりあんどれっしんぐ コーンフレーク イタリアンドレッシング
27	げつ	ごはん	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら
			もやしのナムル		もやし	ごま ごまあぶら さとう
			ちゅうかすうぶ ちゅうかスープ	ぶたにく	ちんげんさい たまねぎ にんじん ほしいたけ	
28	か	ごはん	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら いとこんにやく	じゃがいも あぶら さとう
			しおこんぶさらだ しおこんぶサラダ	しおこんぶ かつおぶし	きゅうり きりぼしだいこん ねりうめ	ごま さとう
29	すい		しょうわのひ			
30	もく	ごはん	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
			ごまあえ		ほうれんそう キヤベツ	さとう ごま

*17にち(きん)は「にゅうがくおめでとうのこんだて」、「ちさんちしょうのひのこんだて」です。

* こんだてにしようするやさいは、てんこうなどによりへんこうするばあいがあります。



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 2g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