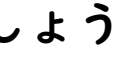
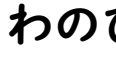


4 がつ きゅうしょくこんだてひょう



のぎきにし しょうがっこう A-1

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの ^{ぱん}パン・ごはんは、きいろのたべもの

ひ づ け	よ う び	し ゅ し ょ く	ぎ ょ う に ょ う	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもに ^{えねるぎい} エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
17	もく	ごはん	○	かれえらいす カレーライス	ぶたにく	つちしょうが・たまねぎ・にんじん	あぶら・じゃがいも
				つなさらだ ツナサラダ 	ツナ	きゃべつ・とうもろこし	さとう 
				いちご		いちご	
				きょうからいちねんせいのきゅうしょくがはじまりました。みんなでなかよくたべましょう。			
18	きん	こくとう ばん パン	○	にくだんごときゃべつのにも	にくだんご	きゃべつ・にんじん・たまねぎ・しめじ	
				ふらいどほてと フライドポテト			じゃがいも・あぶら
21	げつ	ばん パン	○	やきそば	ぶたにく・ちくわ・あおのり	きゃべつ・たまねぎ・にんじん	ちゅうかめん・あぶら
				ふるうつぽんち フルーツポンチ	かんてん	おうとう(かん)・みかん(かん)・ ぱいんあっぷる(かん)	さとう
22	か	ごはん	○	まあほう マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ	つちしょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・たけのこ・あおねぎ	さとう・ごまあぶら・でんぷん
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう・ごまあぶら
23	すい	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく・つちしょうが	でんぷん・あぶら
				はるさめ ^{すうぶ} はるさめスープ	かまぼこ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ あおねぎ	はるさめ
24	もく	ごはん	○	そばろどんぶり(にくそばろ)	とりにく 	つちしょうが・にんじん・うすいえんどう	あぶら・さとう
				そばろどんぶり(たまご)	たまご		あぶら・さとう
				つくねじる	こんさいいりつくね・みそ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ あおねぎ	
				じえいえいわかやまからいただいた「うすいえんどう」をつかったこんだてです。わかくさいろのうつくしいまめです。			
25	きん	ばん パン	○	しろみざかな ^{ふらい} フライ	しろみざかな ^{ふらい} フライ		あぶら
				のんえっぐタルタルソース		たまねぎ・にんじん・ ^{ぱせり} パセリ	のんえっぐまよネーズ・さとう
				ミネストローネ	ベーコン・だいず	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ ^{せろり} ・ ^{とまと} セロリ・トマト(かん)	じゃがいも・ ^{まかろに} マカロニ・さとう
28	げつ	ばん パン	○	みいとすば ^{ぼってい} ミートスパゲッティ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ	^{すば^{ぼってい}} スパゲッティ・あぶら
				やさいのごま ^{どれっしんぐ} ドレッシング		きゃべつ・ほうれんそう・とうもろこし	さとう・あぶら・ごま
29	か	                 しょうわのひ       					
30	すい	ごはん	○	かきあげ	ひらてん・ひじき	たまねぎ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ でんぷん・さとう
				はるのぶたじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	きゃべつ・にんじん・こんにゃく・ もやし・あおねぎ	

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

* こんだてにしようするやさいは、てんこうなどでかわるばあいがあります。

きゅうしょくがあるひは、きゅうしょく^{せ っ と}セットをわすれないようにしましょう。

<きゅうしょく^{せ っ と}セット>

☆^{ま す く}マスク

☆おはし(まいにちもってかえって、あらいましょう。)

☆は^{ぶ ら し}ブラシ・^{こ っ ぶ}コップ

