

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-I

ぎゅうにゆうは、あかいのたべもの ばん・ごはんは、きいろのたべもの

ひづけ	ようび	しゅしょく	ぎゅうにゆう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしを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	こくと う ばん	○	にくだんごときゃべつのスープに	にくだんご	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも
				フライビーンズ	だいず		でんぶん あぶら さとう
				いちご		いちご	
きょうからいちねんせいのできものがはじまりました。みんなでなかよくたべましょう。							
20	げつ	ばん	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら
				てづくりノンエッグタルタルソース		たまねぎ にんじん ばせり	ノンエッグタルタルソース さとう
				ミネストローネ	ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん せろりと とまと (かん)	じゃがいも まかに さとう
21	か	わかめ ごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		(ごはん)
				きざみうどん	あぶらあげ かまぼこ	はくさい あおねぎ えのきたけ	うどん
				ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	さとう あぶら ごま
22	すい	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら
				ゆかりあえ		きゃべつ もやし あかしそ	
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ しめじ	じゃがいも
23	もく	ごはん	○	そぼろどんぶり(にくそぼろ)	とりにく	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう
				そぼろどんぶり(たまご)	たまご		あぶら さとう
				にゅうめんじる	かまぼこ	ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	そうめん
23にち・24にちは、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。わかさいろのうつくしいまめです。							
24	きん	ばん	○	ホットドッグ	フランクフルト	きゃべつ	さとう
				うすいえんどういりポタージュスープ	ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし うすいえんどう	コーンポタージュスープのもと
27	げつ	ばん	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	きゃべつ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん (かん)	おうとう (かん) みかん (かん) パインアップル (かん)	カットゼリー (いちご) さとう
28	か	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき	しろみぎかな		こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				はるのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はるきゃべつ にんじん こんにやく あおねぎ	
29	すい	しょうわのひ					
30	もく	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにやく ごぼう にんじん あお ねぎ	さといも

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

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

きゅうしょくがあるひは、きゅうしょくセットをわすれないようにしましょう。

<きゅうしょくセット>

- ☆マスク
- ☆おはし(まいにちもってかえって、あらいましょう。)
- ☆はブラシ・コップ



