

4がつのこんだてひょう

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しょくひんのはたらき				えいようか
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくなる	みどり:からだのちようしをととのえる		
							いろのこいやさい		
10	火	前・高連携献立 たかさきどん		わかめスープ オレンジ	むぎごはん でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ とうもろこし オレンジ	574 19.7 2.5
11	水	ミルクパン		ソースやきそば ぶたにくとだいこんのスープ	パン やきそばめん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん もやし しょうが	552 22.1 3.3
12	木	ごはん		あじフライ しおもみ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん しょうが ごぼう ほししいたけ こんにやく	592 24.5 2.1
13	金	1年生給食開始 むぎごはん		ポークカレー ミックスサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	713 21.8 3.4
16	月	バターロール		ペンのクリームに キャベツスープ きよみオレンジ	パン ペンネ さつまいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース きよみオレンジ	656 20.4 2.8
17	火	ごはん		さけのしおやき ごもくまめ さつまじる	ごはん さつまいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ だいたい こんぶ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	569 27.5 2.7
18	水	パーカーハウス		しろみぎかなフライ コーンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ひよこまめ チーズ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリー	601 21.8 2.9
19	木	むぎごはん		マーボー豆腐 スーミータン オレンジ	むぎごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご みそ	にんじん みつば	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし オレンジ	621 24.7 2.8
20	金	ごはん		しっとりふりかけ ごぼうとぶたにくのごまいため もずくのみそじる	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろす かつおぶし ぶたにく もずく しおこんぶ あつあげ みそ	にんじん	ごぼう ねぎ しめじ はくさい えだまめ こんにやく	547 24.5 2.2
23	月	こめっこぱん		カレーうどん ひじきサラダ	パン うどん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ とうもろこし キャベツ	574 2.3 2.9
24	火	むぎごはん		さばのみそに きりぼしだいこんのもの こまつなのみそじる	むぎごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ しめじ	659 23.9 2.3
25	水	ココアパン		じゃがいものバターに イタリアンサラダ みしょうかん	パン じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく セミドライソーセージ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みしょうかん	596 21.2 1.9
26	木	むぎごはん		ぶたにくのハヤシライス わかめサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	641 20.8 2.8
27	金	ごまごはん		いわしのみぞれに けんざききんぴら すいとん	ごはん すいとん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	611 25.2 2.8

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量

604kcal 22.9g 2.5g

今月の給食目標 給食の準備をきちんとしよう



こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

4月の給食費の引き落とし日は、5月1日（火）4,630円です。
1年生は、3,840円です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。

♪ 今月の予定 ♪

9日（月）始業式・入学式

10日（火）2～6年生給食開始

前橋・高崎連携献立から高崎并

13日（金）1年生給食開始

20日（金）前橋・高崎連携献立からごぼうと豚肉のごま炒め

27日（金）だるまランチから剣崎きんぴらが登場

★今月の高崎産・群馬県産の食材★

キャベツ きゅうり チンゲンサイ はくさい ねぎ しめじ

が ついた日は、噛みごたえのある食材を使った「カムカムアップメニュー」です。

が ついた日は、カルシウムが多く含まれている食材を使った「カルシウムアップメニュー」です。

2つがそろった日は、 元気アップマークをつけます。

10日（火）から給食が始まります。
1年生は13日（金）から始まります。
給食セットを忘れずに!!

