

4がつのよていこんだてひょう

日	曜日	パン・ごはん	のみの	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:ちやくにくになる	みどり:からだのちようしをととのえる		
							いるのこいやさい		
9	火	きなこあげパン		チキンサラダ ワンタンスープ	パン ワンタン さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん にら	きゅうり キャベツ しょうが ねぎ もやし	651 24.2 2.5
10	水	むぎごはん		さばのなんぶやき しおもみ こしねじる	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく さば とうふ あぶらあげ みそ しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが しめじ ねぎ ごぼう こんにやく	605 28.1 2.2
11	木	パンズパン		じゃがいものバターに アーモンドサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら バター アーモンド	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	632 20.8 1.8
12	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 さとう あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが おろしりんご きゅうり キャベツ とうもろこし	707 21.8 2.7
15	月	ちらしずし		キャベツのごまあえ すましじる ワインゼリー	ごはん やきふ でんぶん さとう ごま ワインゼリー	ぎゅうにゆう とりにく たまご えび あぶらあげ みそ わかめ	にんじん さやえんどう	ほししいたけ キャベツ ねぎ もやし	617 23.0 2.4
16	火	ピストレ		ソースやきそば フルーツヨーグルト	パン やきそばめん あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ もやし もも パイナップル みかん パナナ	633 22.3 2.0
17	水	むぎごはん		さけのしおやき はりはりづけあえ いなかじる	むぎごはん じゃがいも	ぎゅうにゆう さけ あつあげ みそ しおこんぶ	にんじん インゲン	きゅうり キャベツ たくあん ごぼう だいこん こんにやく	585 27.7 2.4
18	木	まるパン		やさしいコロッケ コーンサラダ	パン マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゆう ベーコン ヨーグルト	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	583 19.4 2.7
19	金	チキンライス		ツナサラダ もりのきのこスープ	ごはん じゃがいも しょうしんこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン ツナ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし なめこ グリーンピース きゅうり しめじ マッシュルーム えのきたけ レモンかじゅう	623 20.3 2.5
22	月	むぎごはん		さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのにも しらたまじる	むぎごはん しらたま でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゆう さわら とりにく あぶらあげ さいきょうみそ	にんじん インゲン こまつな	きりほしだいこん ほししいたけ	676 27.7 2.2
23	火	ツイストロールパン		ペンネのクリームに シーフードサラダ	パン じゃがいも こむぎ ペンネ さとう あぶら バター	ぎゅうにゆう ベーコン ひよこまめ チーズ なまクリーム えび いか わかめ	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり キャベツ レモンかじゅう	593 22.1 2.3
24	水	むぎごはん		ホイコーロー はるさめスープ オレンジ	むぎごはん はるさめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく みそ	にんじん あおピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ しめじ エリンギ たまねぎ とうもろこし オレンジ	572 20.7 2.3
25	木	こめっこぼん		おかめうどん チンゲンサイのごまマヨあえ	パン うどん さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく なると	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ ほししいたけ もやし	577 22.2 2.6
26	金	かしわどん		わかめのみそしる オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ とうふ みそ わかめ	にんじん さやえんどう	たまねぎ ねぎ もやし ほししいたけ しらたき オレンジ	585 24 2.0

☆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 25g 食塩相当量 2.0g 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
617kcal 23.2g 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7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たします。

★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 ねぎ しめじ

今月の予定

8日(月) 始業式・入学式
9日(火) 2~6年生給食開始
12日(金) 1年生給食開始



この日から給食が始まります。
1年生は12日(金)から始まります。
給食セットを忘れずに!!

ががついた日は、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。