

4月 きゅうしょくこんだてよていひょう

いよいよ^{しんねんど}新年度がスタートしました。新しい^{あた}学年、新しい^{がくねん}教室、楽しみ^{あた}なことがたくさんまっていますね。何を^{なに}するにも健康^{けんこう}が一番^{いちばん}です。好き^す嫌い^{きら}をせず^すたくさん^た食べてほしいです。



4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう



東曽野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん エネルギーのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう など	栄養価
9 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいずミート ぶたにく みそ はちちょうみそ	こめ さとう でん ぶん	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 626 kcal
	ごまいりもやしのナムル		さとう	ごま ごまあぶら ラーゆ	もやし ホールコーン	たんぱく質 26.1 g
	しんきゅうおいおいデザート		さとう でんぶん		いちご みかん	脂質 20.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
10 日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー 614 kcal
	はるやさしいじる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	たんぱく質 24.4 g
	しろみざかなフライ	たら	こむぎこ パンこ	あげあぶら		脂質 22.0 g
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 日 (金)	ねんせい きゅうしょくかいし 1年生、給食開始で					エネルギー 648 kcal
	ごはん		こめ			
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう		みかん ルレクチェ もも
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
14 日 (月)	ごはん		こめ			エネルギー 612 kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ	じゃがいも		さやえんどう	ねぎ えのきたけ
	ししゃもフライ	ししゃも	パンこ こむぎこ コーンスターチ	あげあぶら		
	きりぼしだいこんのやきそばソースいため	ぶたにく	あおのり	あぶら	にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん もやし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	ごはん		こめ			エネルギー 579 kcal
	のりのつくだに		のり	みずあめ さとう でんぶん		しょうゆ こうばエキス かんてん
	もずくスープ	とうふ	おきなわもずく		こまつな	えのきたけ ねぎ
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ラーゆ	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	やきにくどん	ぶたにく みそ	こめ さとう	あぶら	にんじん あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ
	アーモンドあえ		さとう	アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ
	いちご 1ねんせい、初デザート！					いちご
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー 625 kcal
	はるキャベツのみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも		ねぎ キャベツ	たんぱく質 24.1 g
	チキンたれかつ	とりにく	さとう パンこ でんぶん	あげあぶら		しょうゆ さけ みりん しょう
	コーンいりひたし				こまつな にんじん	もやし ホールコーン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	ごはん		こめ			エネルギー 631 kcal
	こまつなのみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも		こまつな にんじん	ねぎ
	カレイのなんばんづけ	カレイ	さとう でんぶん	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ
	ごまネーズあえ		さとう	すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

21 日 (月)	たけのこごはん	あぶらあげ		こめ さとう		にんじん	たけのこ	しょうゆ さけ けすりぶし	エネルギー	536 kcal
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		さやえんどう	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	23.1 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん	あぶら			す しお かつおぶし だし みりん	脂質	18.4 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	626 kcal
	はるやさいののもの	ぶたにく とうふ たら		じゃがいも さとう でんぶん こめこ	あぶら	にんじん	ごぼう たけのこ ぶき こんにゃく	しょうゆ みりん にぼし しお	たんぱく質	32.1 g
	ますのしおこうじやき	ます		こめ こめこうじ				しお	脂質	20.0 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま すりごま	にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 日 (水)	こめこパン		だっしふんにゅう	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング			イースト しお	エネルギー	557 kcal
	わかめスープ	とりにく	わかめ	はるさめ		にんじん	ねぎ もやし	がらすープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	25.1 g
	だいずコロッケ	だいず		じゃがいも さとう パンこ コーン スターチ でんぶん	あぶら あげあぶら		たまねぎ	ウスターソース カレー粉 しお こしょう	脂質	23.1 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	661 kcal
	わかたけじる	とうふ みそ	わかめ				えのきたけ ねぎ たけのこ	にぼし	たんぱく質	27.5 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら		しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ ケチャップ しょうみエキ ス しお こうばエキ ス	脂質	21.4 g
	ビーンズサラダ	だいず		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	619 kcal
	ごもくじる	なまあげ				にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ しらたき	けすりぶし さけ しお しょうゆ	たんぱく質	23.1 g
	さばのたつたあげ	さば		でんぶん	あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質	26.9 g
	のりすあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ す	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	637 kcal
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質	24.6 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく レバー		でんぶん パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら		たまねぎ	カレー粉 しお しょうゆ こしょう	脂質	21.2 g
	きりこんぶのにつけ	たら うちまめ	こんぶ	さとう でんぶん	あぶら	にんじん	れんこん	しょうゆ にぼし みりん しお	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 日 (火)	しょうわ ひ 昭和の日									
30 日 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	627 kcal
	とりにくとあさりのクリームスープ	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ きゅうにゅう	こむぎこ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	がらすープ こしょう しお	たんぱく質	23.7 g
	ツとブロッコリーのサラダ	まぐろ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ	す しお こしょう やさいエキ ス	脂質	16.8 g
	みかんジュース						みかん		食塩相当量	1.8 g

ことし きゅうしょく はじ 今年も給食が始まります！～お知らせとおねがい～

こんだてひょう かつよう 献立表の活用

まいつき こんだてよていひょう しょうく 毎月、献立予定表と食育だよりを発行します。今年度も食育の観点から、行事食、旬の食材、地場産物などを取り入れた給食を提供していきます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、献立予定表には、使用する材料を示してあります。新たにアレルギー等の心配がある場合は、担任までお知らせください。



きゅうしょくとうばん はくい 給食当番の白衣

きゅうしょくとうばん はくい しゅう きゅうしょくとうばん 給食当番の白衣は、その週の給食当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願い致します。

きゅうしょく ていし へんきん 給食の停止と返金について

びょうき りゆう しょうくいよう れんぞく きゅうしょく 病気などの理由で6食以上連続して給食を食べないことがわかっている場合には、給食費精算して返金いたします。平日6日前までに担任を通してご連絡ください。