

令和6年度



4月きゅうしょくこんだてよていひょう

にゅうがく しんねんどう
入学・進学おめでとうとございます

4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

いよいよ新年度がスタートしました。新しい学年、何をするにも健康が一番です。好き嫌いをせずに1日3回の食事をしっかりと、よく体を動かし、十分睡眠をとって、元気な体を作っていきます。

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	えいようか 栄養価
10 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく みそ だい ずミート		さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバン ジャン がらスープ さけ オイスター ソース	エネルギー 601 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 26.5 g
	もやしのナムル			さとう	ごま ごまあ ぶら	こまつな	もやし ホールコー ン	しょうゆ す ラー ゆ	脂質 20.0 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (木)	ごはん			こめ					エネルギー kcal
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 g
	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	しょうゆ す さけ しちみつがらし	脂質 g
	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	しょうゆ	食塩相当量 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
《1年生給食開始》									
12 (金)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレーパウダー チョップ ネ あかワイン ト マトケチャップ	エネルギー 644 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 21.0 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 18.1 g
	いちご						いちご		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 596 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやい んげん	たまねぎ しらたき	みりん しお しょう ゆ	たんぱく質 23.5 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 17.1 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 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 601 kcal
	もずくのかきたまみそ しる	とうふ たまご みそ	おきなわもず く				ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 24.4 g
	さけそぼろ	さけ			ごま			しお	脂質 20.4 g
	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 ごま	にんじん さやい んげん	ごぼう つきこん にやく	しょうゆ みりん しちみつがらし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー 560 kcal
	とりにくのクリーム ソース	とりにく ショ ルダーペーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう		ホワイトルウ あぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム た まねぎ	がらスープ しお こしょう しそワイ ン	たんぱく質 18.1 g
	ツナとブロッコリーの サラダ	ツナ			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	脂質 15.0 g
	みかんジュース						みかん		食塩相当量 1.6 g
18 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 605 kcal
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ み そ		じゃがいも			ねぎ キャベツ	にぼし	たんぱく質 23.6 g
	チキンたれカツ	とりにく		さとう パンこ こ めこ でんぶん	あげあぶら			しお こしょう しょうゆ さけ み りん	脂質 18.3 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 618 kcal
	かきたまじる	たまご とうふ		でんぶん		こまつな にんじん	ねぎ	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質 27.5 g
	しろみざかなのフライ	たら		パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			しお こしょう	脂質 21.3 g
	きりぼしだいこんのや きそばソース	ぶたにく	あおのり	あぶら		にんじん ピーマ ン	きりぼしだいこん もやし	ソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22 (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	けずりぶし さけ しょうゆ	エネルギー 569 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	にぼし	たんぱく質 23.6 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん	あぶら			しお みりん ごん ぶだし けずりぶし す	脂質 21.2 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド アーモンドこ	こまつな	キャベツ きりぼし だいこん	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

