

4月 こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)		いえでたべて ほしいもの	
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	たんぱく質(g)	脂肪(g)					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	金	はちみつパン ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース キャベツスープ さくらゼリー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし	パン マカロニ かたくりこ さとう	あぶら	612 24.8 20.3			
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき もやしのナムル キムチじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん もやし ねぎ はくさい しいたけ にんにく	ごはん はるさめ はるまきのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	601 19.5 19.7			
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに じょうしゅうきんぴら かきたまじる	さば みそ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	622 24.9 20.3			
13	水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	とりにくのトマトに コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム マカロニ	あぶら ドレッシング	602.0 27.0 16.3			
14	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがに ごまみそあえ	ぶたにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	607 22.6 15.0			
15	金	まるパン ぎゅうにゅう	焼きハム チーズ バナナ ヨーグルト	1ねんせい きょうしゅくスタート たいにんしき かんい きょうしゅく 簡易給食です。								653 25.6 18.5	
18	月	ようふうちらし ぎゅうにゅう	たまごやき はるやさいのみそしる	ウインナー あぶらあげ みそ たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	コーン キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	601 23.1 20.7			
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ きりぼしだいこんに なめこじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	だいこん しいたけ なめこ たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	656 25.1 16.6			
20	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	いかやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし もも みかん パインアップル	パン やきそばめん	あぶら	629 23.1 16.5			
21	木	はつがけんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ だいこんサラダ	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	654 26.9 20.1			
22	金	ココアパン ぎゅうにゅう	ハムサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも ルウ	ドレッシング あぶら	625 23.4 22.4			
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく はるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ	ごはん はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	602 24.0 20.3			
26	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター けんちんじる	だいす あぶらあげ とりにく とうふ	ひじき ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	にんじん	たけのこ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう こむぎこ さといも	あぶら	604 22.3 23.5			
27	水	チーズパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン ツナサラダ オレンジ	ベーコン ぶたにく ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり オレンジ	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	655 26.7 23.5			
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー じゃこサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも ルウ さとう	あぶら	630 21.4 17.5			
29	金	しょうわの日											
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
☆今月の地産産野菜☆ キャベツ(飯塚さん 新井町)、ねぎ(大槻さん 内ヶ島町)									平均	624	24.0	19.4	
									基準	640	13~28	18~22	

給食費の口座振替は4月26日(火)です。 前日までに入金をお願いします!

☆給食のおしらせとお願い☆

○給食費

1か月4400円です。1年生は4月のみ2640円で、5月より4400円です。
 口座振替は8月を除く毎月26日(金融機関が休日の場合は翌営業日)です。
 前日までの入金をお願いいたします。

○給食だより、こんだて表

毎月配布します。家庭内で目につきやすいところにはって、ぜひご家庭での話題にしてください。
 都合により、予定にない材料を使用したり、献立が変更になる場合もあります。医療機関で食物アレルギーの診断をうけているなど、ご相談のある保護者の方は、担任までお申し出ください。

