



# 平成30年4月きゅうしょくこんだてひょう



太田市立太田東小学校

日	曜	こんだて		おもな さいりよつと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				あか		みどり		きいろ		
		主食・飲み物	おかず	からだをつくる 1群	からだをつくる 2群	からだのちょうしをととのえる 3群	からだのちょうしをととのえる 4群	エネルギーのもとになる 5群	エネルギーのもとになる 6群	
9	月	しぎょうしき・にゅがくしき								
10	火	ぶどうばん ぎゅうにゅう	フチフチサラダ スパゲッティナポリタン	ウイナー フチマリン わかめ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ピーマン コーン	たまねぎ きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら	590 20.5 16.9
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに きりほしだいこんのもの あおなのみそしる	さんま とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	709 27.5 22.7
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいのさっぱりあえ すきやきふうじ	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しらたき しいたけ キャベツ もやし	ごはん さんおんとう	あぶら	577 22.8 14.6
13	金	しょくばん ぎゅうにゅう	やきはむ スライスチーズ バナナ ヨーグルト	やきハム チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	バナナ	★退任式のため簡易給食です★	パン		575 26.4 17.3
16	月	♡ 1ねんせい きゅうしょくかいし ♡								
16	月	そぼろごはん ぎゅうにゅう	にたまご とんじる おいわいいちごゼリー	おから たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく えだまめ ごぼう ねぎ だいこん	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	708 28.9 23.5
17	火	ソフトフランス ぎゅうにゅう	キャベツのソテー ブラウンシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	571 22.5 22.4
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみかきあげ てんどんのたれ やまぶきあえ きのこのみそしる	かきあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ しめじ たまねぎ キャベツ コーン	ごはん ごま あぶら	641 21.4 16.3	
19	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	アスパラとコーンのサラダ とりにくとマカロニのくりーむに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり コーン	パン ペンネ じゃがいも	あぶら	636 23.5 20.8
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとしらたきのひりからいため いなかじる	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たまねぎ しらたき だいこん	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら ごま	648 28.2 19.0
23	月	ちゃーはんふう まぜごはん ショア	からあげ ちゅうかスープ	やきぶた たまご なると からあげ	ショア	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら	670 23.0 19.5
24	火	くろばん ぎゅうにゅう	からみあえ ごもくうどん	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん ラー油	ごま ごまあぶら	559 24.3 16.8
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき さけふりかけ やさいたっぶりいみそしる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきだけ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	621 27.2 16.4
26	木	アップルパン ぎゅうにゅう	アーモンドサラダ コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	あぶら アーモンド	663 22.0 24.1
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ごますあえ すましじる	さば とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ ねぎ えのきだけ	ごはん さんおんとう	ごま	626 25.2 20.5
30	月	🐝 しょうわのひ ふりかえきゅうじつ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								

- ★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ★米、牛乳は太田市産を使用しています。
- ★野菜はすべて加熱してあります。

4月の給食費の引き落としは 4月26日(木)です。  
前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。

### 4月の給食クイズ

4月～6月が旬のアスパラガスですが、アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。この2つの違いは何でしょうか？

- ①最初はホワイトで育ち、段々グリーン色になってくる。
- ②栽培方法が違う
- ③品種が違う

正解は②です。

グリーンアスパラガスは日光に当てて育てるため、葉緑素がたくさん作られ色がつきます。一方、ホワイトアスパラガスは日光にあてずに育てます。

グリーンアスパラガスの方が栄養価が高く、疲労回復に効果があります。

根元の切り口がみずみずしい物が新鮮です。太めで穂先が開いていない物を選びましょう。

