4 がつ こんだて表

日	曜	こんだて名	使用する食品名（赤）おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	（赤）おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	（緑）おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	（黄）おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	栄養価 小学校（中） エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
10	もく	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		552
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶたにく・みそ	くきわかめ	にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう	あぶら	
		すましじる	とうふ・かまぼこ・あげ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			23.7
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり					
11	きん	祝 入学式（給食はありません）							
14	げつ	ごはん					こめ		567
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう		
		わかめときゅうりのすのもの		わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		22.1
15	か	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きりぼしだいこんのそくせきづけ		しらすぼし	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	ごま	
		フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー・いちごゼリー		19.2
16	すい	ミルクパン					パン		567
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		スパゲティミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	24.8
17	もく	さけごはん	さけ	わかめ			こめ・むぎ	ごま	559
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		はるキャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ・きゅうり		ごまあぶら	
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)・いりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	21.0
		ミニピーチゼリー					ももゼリー		
18	きん	歓迎遠足（お弁当をおねがいします）							
21	げつ	ごはん					こめ		564
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのあまずがらめ	ホキ		ピーマン	たまねぎ	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	
		ごまマヨあえ			にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	24.2
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)・いりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			
22	か	むぎごはん					こめ・むぎ		572
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		こまつなのじゃこあえ		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	22.7
		のりのつくだに		のりのつくだに					
23	すい	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう		567
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン	じゃがいも	あぶら	20.8
24	もく	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく		こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	あぶら	
		コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	あぶら	20.8
		てづくりひじきふりかけ		しらすぼし・ひじき				ごま・ごまあぶら	
25	きん	コッペパン					パン		576
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら	
		クリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ		バター	25.0
		こくとうビーンズ	だいず				こくとう・でんぷん		
28	げつ	ごはん					こめ		600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのおかかに	いわし かつおぶし						
		サラダたまねぎのあえもの	チキンフレーク		にんじん	たまねぎ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	26.0
		かきたまじる	たまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		
30	すい	しょくパン					パン		558
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		まめのドライカレー	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく・しょうが		あぶら	
		うましおスープ	とりにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら	24.8
		チーズ		チーズ					

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まります。

朝ごはん　毎日食べるといいことたくさん

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。
午前中をを元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。

①エネルギーになる　②体温が上がる　③脳の働きが活発になる　④排便しやすくなる

白衣の洗濯のお願い

衛生的に給食の配膳が出来るように、白衣の洗濯や、ボタンの修繕などをお願いします。