4月　こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
10	げつ		むぎごはん	牛乳	ビビンバのぐ わかめスープ こうみあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	しょうが しいたけ　ほうれんそう たけのこ にんじん だいずもやし たまねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	604 744	24.6 29.9	
11	か		むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず グリンピース	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり りょくとうもやし きくらげ	671 828	25.2 30.4	
12	すい		お祝いこんだて こめこパン	牛乳	おはなのハンバーグ アスパラクリームスープ コールスローサラダ･ブラマンジェ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう さつまいもでんぷん	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり いちごジャム	878 1,089	30.2 37.8	
13	もく		むぎごはん	牛乳	カレー チキンナゲット（小１中２） かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく　かいそうミックス グリンピース チキンナゲット	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり りんご コーン キャベツ	711 919	25.1 32.8	
14	きん		むぎごはん	牛乳	ちぐさやき キャベツのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ　さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう しらたき ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ にんじん	816	30.5	いりこ
17	げつ		むぎごはん	牛乳	いわししょうがに にくだんごスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう いわし ミートボール	こめ むぎ アーモンド さとう あぶら	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン	704	27.4	
18	か		ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	ぶりてりやき つぼんじる たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ さつまあげ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん たけのこ	697 852	34.4 41.4	いりこ
19	すい		ミルクパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ ラビオリスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あぶら ロースハム たまご ヨーグルト	パン ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ モロヘイヤ かぼちゃ きゅうり コーン	662 807	24.3 29.4	
20	もく		むぎごはん	牛乳	やきししゃも（小１中２） だいずのいそに はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ししゃも えだまめ とりにく ひじき あつあげ あぶら	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	641 814	26.4 35.4	
21	きん		保小中共通メニュー むぎごはん	牛乳	はるまき はるやさいのみそしる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ちくわ	こめ むぎ あぶら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり	641 818	21.0 26.2	いりこ
24	げつ		むぎごはん	牛乳	ホイコーロー うずらたまごいりやさいスープ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく かまぼこ ウインナー	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ほうれんそう きくらげ	782	28.7	
25	か		むぎごはん	牛乳	チキンチキンごぼう すいとんじる	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく あぶら あぶらあげ ちくわ	こめ むぎ かたくりこ さとう しくらめん	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ	684 847	25.9 31.3	いりこ
26	すい		ココアパン	牛乳	ミートスパゲティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず グリンピース チーズ	ココアパン スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン しいたけ ホールトマト きゅうり	663 858	25.2 31.7	
27	もく		たけのこごはん	牛乳	いわしおかかに けんちんじる サラたまサラダ	とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし	こめ ごま さとう あぶら こんにゃく	にんじん いんげん　しいたけ たけのこ　にんじん しめじ ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	644 788	27.9 33.5	いりこ
28	きん		むぎごはん	牛乳	にくじゃが ごぼうサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく なっとう あつあげ ノンドリップツナ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり	712 870	27.1 31.9	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

しょくじのマナーを
かんがえてたべよう。

今月の苓北産

キャベツ　アスパラガス　こねぎ

保護者の方へ　学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は１週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。