



4月のこんだて

翁島小学校

1年生給食開始

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価	
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
9	月	ご飯、ポークカレー 牛乳、フレンチサラダ、果物(オレンジ)	牛乳 ぶたにく ハム チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり オ レンジ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	682	21.5
						20.2	3.19
10	火	ご飯、鮭の唐揚げ、五目煮豆 牛乳、みそ汁(キャベツ)	牛乳 さけ とり にく だいず あぶらあげ	にんじん ごぼう たけの こ キャベツ こまつな な がねぎ	ごはん かたくりこ あぶ ら こんにゃく さとう	663	22.7
						31.6	2.56
11	水	人参ご飯、鶏肉の照焼、三色おひたし 牛乳、ジュリアンスープ	牛乳 とり にく かつ おぶし わかめ	しょうが キャベツ もやし とうもろこし にんじん た まねぎ こまつな	ごはん 白ごま あぶら	589	19.7
						22.4	2.88
12	木	ご飯、ホイコーロー、春巻 牛乳、中華スープ、カスタードプリン	牛乳 ぶたにく 春巻 とり にく とうふ	キャベツ ピーマン にん じん ながねぎ しょうが にんにく たけのこ こまつ な	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさ め プリン	663	22.7
						23.9	2.08
13	金	授業参観のため、給食はありません。					
16	月	ご飯、さばのごまだれ焼き、ひじきの煮物 牛乳、みそ汁(じゃが・大根・豆腐)	牛乳 さば さつまあ げ あぶらあげ とう ふ ひじき	にんじん しいたけ だい こん こまつな	ごはん さとう 白ごま あ ぶら じゃがいも	609	17.6
						28.3	2.69
17	火	コッペパン(背割り)、ツナサラダ、メンチカツ 牛乳、お豆のスープ	牛乳 ベーコン だい いず だいふく まめ きんときまめ まぐろ	きゅうり たまねぎ とうも ろこし にんじん キャベツ	コッペパン あぶら	751	35.9
						28.4	3.37
18	水	小教研のため、給食はありません。					
19	木	ご飯、さばの塩焼き、筑前煮 牛乳、みそ汁(豆腐・わかめ)、果物	牛乳 とうふ さば と りにく だいず	にんじん たけのこ ごぼ う しいたけ だいこん な がねぎ こまつな	ごはん パンこ こんにゃ く あぶら さとう	637	19.9
						30.8	1.81
20	金	みそラーメン(中華麺)、大学いも 牛乳、塩昆布漬け	牛乳 だいず かたく ちいわし ぶたにく しおこんぶ	にんにく しょうが にん じん たまねぎ もやし きく らげ ながねぎ にらしな ちく キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら 白ごま さつまいも あぶ ら さとう	640	17.9
						28.3	2.82
23	月	ご飯、八宝菜、ポークシューマイ 牛乳、ナムル	牛乳 ぶたにく なる と うずらたまご ハ ム 国産ポークしゅ うまい(宝幸・小麦、 豚肉)	にんじん キャベツ たま ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ もやし きゅうり	ごはん あぶら かたくり こ さとう 白ごま ごまあ ぶら	636	18.9
						28.8	2.66
24	火	食パン、はちみつ&マーガリン 牛乳、ブロッコリーサラダ、コーンシチュー	牛乳 ちくわ ベーコ ン	ブロッコリー きゅうり とう もろこし にんじん たま ねぎ	しょくパン はちみつ マー ガリン あぶら さとう マカ ロニ シチューの素 じゃ がいも バター	722	29.8
						23	3.08
25	水	ご飯、ひじきハンバーグ、ケチャップソース 牛乳、みそ汁(豆腐・えのき)、ゆかり漬け	牛乳 とり にく ぶた にく にわとりたまご ひじき	たまねぎ にんじん きゅ うり キャベツ うめしそ えのきたけ ながねぎ	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	606	16.7
						27.4	2.46
26	木	ご飯、さんまのかば焼き、おかか和え 牛乳、豚汁	牛乳 さんま かつお ぶし ぶたにく とう ふ	こまつな もやし にんじ ん ごぼう だいこん なが ねぎ	ごはん あぶら さとう 白 ごま しらす じゃがいも かたくりこ	697	23.4
						28.6	2.43
27	金	ミートソース(ソフト麺) 牛乳、イタリアンサラダ、プリン	牛乳 ソーセージ チーズ ぶたにく	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん トマト キャ ベツ きゅうり	ソフトめん あぶら さとう プリン	731	24.8
						26.2	5.08

おねがい

食育の日

- ◎ ランチョンマットを準備しましょう。
- ◎ 食後は、鏡で確認しながら歯を磨きましょう。

- 19日： ご飯、さばの塩焼き、筑前煮、みそ汁(豆腐・わかめ)
果物、牛乳



※ 1年生は、12日(木)から給食が始まります。

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますので、ご了承ください。

毎月19日は
食育の日