



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
11 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 610 kcal 蛋白質 25.9 g
		ちらしずし	米 油 だし昆布 酒 酢 砂糖 塩 かんぴょう にんじん ほししいたけ こうやどうふ 油あげ たけのこ さとう しょうゆ さやえんどう ごま のり	
		とりのからあげ	とり肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油	
		やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん さとう	
12 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 601 kcal 蛋白質 23.7 g
		キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ たら 油 しょうゆ 塩 たまご	
		はるさめスープ	とりガラ とり肉 ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ 春雨 こまつな 酒 しょうゆ こしょう ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
15 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 590 kcal 蛋白質 26.4 g
		きつねうどん	削り節 だし昆布 うどん 油あげ 砂糖 しょうゆ にんじん ねぎ こまつな 酒 みりん 塩	
		ちくわのいそべあげ	やきちくわ(たまご不使用) 小麦粉 青のり 油	
		ごまあえ	もやし こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま	
16 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 680 kcal 蛋白質 22.3 g
		カレーライス	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 塩 こしょう はちみつ	
		ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	
17 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 616 kcal 蛋白質 28.6 g
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン トマトピューレ ケチャップ 大豆 小麦粉 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ チーズ	
		やさいサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 酢 塩 こしょう 油 砂糖 レモン果汁	
18 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 596 kcal 蛋白質 26.3 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		しせんでうふ	とうふ トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ しいたけ にんじん とりガラ 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 たら ごま油	
19 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 646 kcal 蛋白質 21.8 g
		はちみつレモントースト	食パン(たまご不使用) レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖	
		ホワイトシチュー	とりガラ とり肉 油 塩 こしょう ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム パセリ	
		コーンサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 酢 塩 こしょう 油 砂糖	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



**朝ごはんを
しっかり食べよう!!**



きゅうしょくとうばんになったら、

はいぜんまえ けんこう
配膳前に健康チェックをしています。
たいちょう わる せんせい つた
体調が悪いときは、先生に伝えよう。



4月の給食費引落日 5/10 (金)
4・5月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
22 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 628 kcal 蛋白質 29.9 g
		とりそばろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん とり肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ たまご ごま いんげんまめ	
		みそしる	かつお節 じゃがいも 油あげ みそ こまつな ねぎ	
		みかんゼリー	こなかんてん 砂糖 みかんジュース ゼラチン	
23 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 574 kcal 蛋白質 26.2 g
		ごもくごはん	米 むぎ 油 とり肉 にんじん ごぼう 油あげ 糸こんにゃく 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	
		かじきの たつたあげ	かじき (切り身) しょうが 酒 しょうゆ でんぷん 油	
		おひたし	こまつな もやし えのき しょうゆ 酒 砂糖	
24 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 581 kcal 蛋白質 21.6 g
		みそラーメン	中華めん ごま油 だし昆布 とりガラ 豚骨 にんにく しょうが ねぎ みそ ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ にら 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	
		かんてんポンチ	こなかんてん 砂糖 バイン缶 みかん缶 りんご缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン もも缶	
25 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 594 kcal 蛋白質 19.1 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		しらすごまふりかけ	しらす ごま ゆかり	
		にくじゃが	糸こんにゃく しょうゆ ぶた肉 酒 みりん しょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも いんげんまめ	
26 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 588 kcal 蛋白質 25.4 g
		たけのこごはん	米 むぎ だし昆布 たけのこ にんじん 油あげ 酒 みりん しょうゆ いんげんまめ	
		さわらの さいきょうみそがけ	さわら 酒 でんぷん 油 みりん さとう 西京みそ しょうゆ	
		いそのかあえ	こまつな もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん のり	
30 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 592 kcal 蛋白質 27.9 g
		セルフ ハンバーガー	子供パン (たまご不使用) ぶた肉 とり肉 たまねぎ しお こしょう ナツメグ たまご 切り干しだいこん パン粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン キャベツ しお	
		ABCスープ	とりガラ 油 たまねぎ とり肉 ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれんそう ABCマカロニ	

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

祝

ご入学・ご進級おめでとうございます

きゅうしょく た
給食をしっかり食べて、
からだ ころお おお せいちょう
体も 心も 大きく成長できるように
ねが
願っています

す きら た
好き嫌いしないでなんでも食べよう！！

しょくざい あじ たいけん えいよう
いろいろな食材や味を体験することは、**栄養**
せつしゅ みかく はったつ のう しげき
摂取するだけでなく、**味覚の発達や脳の刺激**にも
つな べんきょう うんどう よ こうか
繋がりが、**お勉強や運動に良い効果**があります。