


給食だより 4月号

令和4年3月
小出学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます！

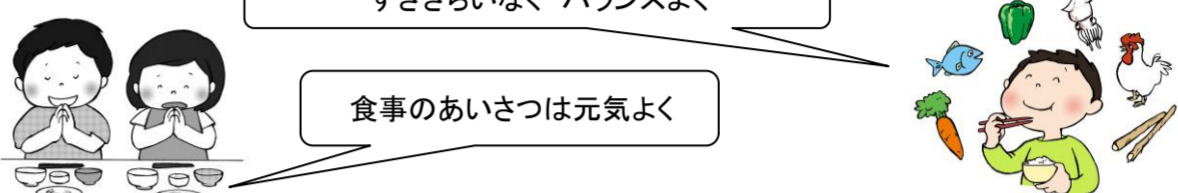


今年度も「小出学校給食センター」からおいしい給食を届けられるようにがんばります！
よろしくお祈りします！

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標
きゅうしよく みつ
給食のきまりを身に付けよう！

すききらいなく バランスよく

食事のあいさつは元気よく



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| kcal | - kcal | | 621 kcal | 600 kcal |
| g | - g | | 2.7 g | 1.9 g |
| <p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>   | <p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>主食 汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p> |  | <p>のりすあえ コロケ</p> <p>ゆかりごはん けんちんじる</p> <p>ツナ のり なまあげ ぶたにく</p> <p>こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ</p> <p>こんにゃく しそ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ</p> | <p>くきわかめのきんぴら とうりのてりやき</p> <p>ごはん なめこのみそじる</p> <p>とりにく わかめ さつまあげ とうふ みそ だいず</p> <p>こめ さとう あぶら ごま じゃがいも</p> <p>こんにゃく なめこ ごぼう ねぎ さやいんげん にんじん はくさい</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 589 kcal | 540 kcal | 619 kcal | 645 kcal | 585 kcal |
| 2.0 g | 2.5 g | 1.9 g | 1.9 g | 1.8 g |
| <p>たくあんあえ ハンバーグ</p> <p>ごはん かぶのみそじる</p> <p>とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず</p> <p>こめ さとう ごま</p> <p>キャベツ たくあん たまねぎ きゅうり かぶ ねぎ</p> | <p>きよみオレンジ アスパラサラダ</p> <p>おいおい ラーメンスープ</p> <p>ゆでちゅうか</p> <p>ツナ ぶたにく なんと</p> <p>ゆでちゅうかめん さとう あぶら</p> <p>きゅうり キャベツ アスパラガス にんじん コーン もやし ねぎ メンマ ほうれんそう オレンジ</p> | <p>しおこんぶあえ あじフライ</p> <p>ごはん はるキャベツのスープ</p> <p>あじ こんぶ ウィンナー</p> <p>こめ あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ</p> <p>もやし にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ キャベツ</p> | <p>メンマいため しゅうまい</p> <p>ごはん のっぺじる</p> <p>ぶたにく とりにく とうふ ちくわ</p> <p>こめ ごま あぶら さといも かたくりこ しゅうまいのかわ</p> <p>こんにゃく たまねぎ えのきだけ キャベツ たら メンマ にんじん きぬさや ねぎ</p> | <p>ポテトサラダ ほっけのしおやき</p> <p>ごはん ぶのみそじる</p> <p>ほっけ ハム とうふ みそ</p> <p>こめ じゃがいも マヨネーズ ぶ</p> <p>にんじん きゅうり コーン だいこん ほうれんそう ねぎ</p> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 715 kcal | 625 kcal | 560 kcal | 573 kcal | 578 kcal |
| 2.5 g | 2.4 g | 2.9 g | 1.8 g | 1.8 g |
| <p>おいおいデザート</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p> <p>ぶたにく とうにゅう</p> <p>こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ おいおいデザート</p> <p>キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ</p> | <p>はるさめサラダ フィッシュナゲット</p> <p>ごはん こんぶのみそじる</p> <p>たちうお あじ いか こんぶ たら みそ ハム とうふ だいず</p> <p>こめ はるさめ あぶら さとう こむぎこ</p> <p>キャベツ もやし きゅうり はくさい だいこん コーン ほうれんそう ねぎ</p> | <p>フレンチサラダ ミートグラタン</p> <p>シチュー チーズこめこパン</p> <p>チーズ ぶたにく とりにく とうにゅう</p> <p>こめこパン あぶら じゃがいも こめこ シチュールウ</p> <p>キャベツ にんじん コーン レモン きゅうり たまねぎ ぶなしめじ グリンピース</p> | <p>かぶのゆかりあえ とりにくのごまみそやき</p> <p>ごはん わかたけじる</p> <p>とりにく みそ とうふ わかめ</p> <p>こめ さとう ごま</p> <p>かぶ きゅうり キャベツ しそ にんじん えのきだけ たけのこ みつば ねぎ</p> | <p>やさしいため やきざけ</p> <p>ごはん とうふのみそじる</p> <p>さけ ベーコン とうふ あぶらあげ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p> <p>コーン キャベツ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ねぎ</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 631 kcal | 591 kcal | 584 kcal | 622 kcal | 昭和の日 |
| 2.0 g | 2.4 g | 2.4 g | 1.8 g | |
| <p>パンパンジーサラダ あますぎょうざ</p> <p>ごはん だいこん ちゅうかスープ</p> <p>ぶたにく だいず とりにく かまぼこ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま ぎょうざのかわ かたくりこ</p> <p>きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし たら しいたけ チンゲンツァイ ねぎ</p> | <p>さんしよくあえ いかのてんぷら</p> <p>わふうじる ゆでうどん</p> <p>いか とりにく</p> <p>ゆでうどん かたくりこ あぶら さとう ごま</p> <p>キャベツ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ぶなしめじ こまつな きぬさや ねぎ</p> | <p>いそマヨネーズあえ</p> <p>たけのこ ごはん とんじる</p> <p>ぶたにく かつおぶし のり とうふ みそ</p> <p>こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも</p> <p>たけのこ にんじん しいたけ きぬさや ほうれんそう キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ</p> | <p>かぼちゃのカレーいため さわらのてりやき</p> <p>ごはん わかめのみそじる</p> <p>さわら ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ</p> |  |

※都合により献立は変更になる場合があります 牛乳は、赤の食品です。