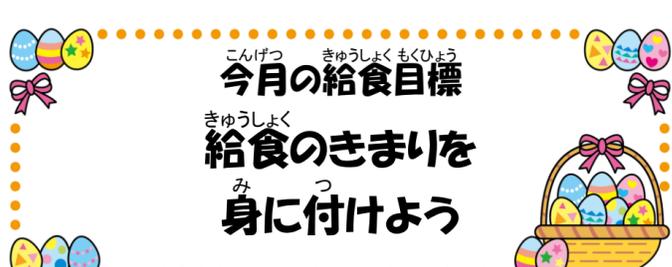


給食だより 4月号

曜日	月		火		水		木		金	
	中学校エ ネルギー kcal	食塩 g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g
献立 赤 黄 緑	おもに副菜 おもに主菜 おもに主食 おもに汁物・煮物		中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal 食塩相当量 月平均 2.0g未満		きゅうしょくのみじたく つめはみじかく せっけんでてあらい かみをださない ぼうしとマスクをしっかりと					
	おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物					
	10	596 kcal 2.3 g	11	792 kcal 2.3 g	12	604 kcal 2.5 g	13	630 kcal 2.3 g	14	627 kcal 2.6 g
	いそかあえ ハンバーグ ごはん みそけんちん	ごしき あえ だいずのかきあげ ゆでうどん わふうじる	こまつなと だいずの サラダ ごはん はくさいと えのきの ちゅうかスープ	たりやき ミートボール ごはん とうにゅう じる	メンマ いため さわらの たりやき ごはん とうにゅう じる	はなやさい サラダ カレーライス (むぎごはん)				
赤	ハンバーグ のり とうふ みそ	だいずかきあげ ハム ぶたにく	ミートボール だいず ハム とうふ	さわら ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぶたにく ハム					
黄	こめ じゃがいも あぶら	ゆでうどん あぶら ごまあぶら	こめ あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	こめ むぎ じゃがいも カレール ウ あぶら おいおいデザート					
緑	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ	だいこん ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	こまつな キャベツ コーン メンマ はくさい にんじん えのき ほうれんそう	にんじん キャベツ メンマ たら だいこん はくさい つきこん ねぎ	ほうろこりー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース					
17	631 kcal 2.0 g	18	625 kcal 2.1 g	19	612 kcal 2.8 g	20	593 kcal 2.0 g	21	599 kcal 2.7 g	
のりすあえ コロッケ ゆかりごはん うちまめの みそじる	ポテト サラダ ほっけのうまみ しょうゆやき ごはん さわにわん	ひじき サラダ ポーク ビーンズ いちごジャム コーン スープ コッパン	おかかあえ とりの からあげ ごはん いなかじる	だいずと ツナのサラダ コーン ピラフ はくさいと にくだんこの スープ						
赤	ツナ のり あぶらあげ うちまめ みそ	ほっけ ハム ぶたにく かまぼこ	ぶたにく とりにく だいず ひじき ツナ	とりにく かつおぶし なまあげ	とりにく だいず ツナ にくだんこ					
黄	こめ ころっけ じゃがいも あぶら	こめ じゃがいも はるさめ マヨネーズ	コッパン ジャム さとう あぶら	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら	こめ あぶら					
緑	もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのき	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう えのき たけのこ キヌサヤ	たまねぎ 下マト キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	ほうれんそう もやし にんじん コーン ごぼう はくさい ねぎ つきこん	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり はくさい えのき こまつ					
24	686 kcal 2.0 g	25	604 kcal 2.5 g	26	610 kcal 2.7 g	27	590 kcal 2.5 g	28	708 kcal 2.0 g	
ごま マヨネーズ あえ さばの カレーやき ごはん さつまいもの みそじる	はるさめ サラダ しゅうまい ゆでちゅうか しょうゆ ラーメンスープ	たくあん あえ たらとだいずの ケチャップ がらめ ごはん とうふ スープ	いそ マヨネーズ あえ ちゅうかたけの こ ごはん みそわんたん スープ	とうにゅう プリン 切り干し だいこんサラダ マーボーなまあげどん (むぎごはん)						
赤	さば ツナ とうふ みそ	しゅうまい とりにく ぶたにく なた	たら だいず とうふ	ぶたにく のり かつおぶし ぶたにく みそ	ぶたにく あつあげ ハム みそ					
黄	こめ さつまいも マヨネーズ こま	ゆでちゅうか はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも ごま かたくりこ さとう あぶら	こめ わんたんのかわ マヨネーズ さとう ごまあぶら	こめ むぎ ごま かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら					
緑	こまつな キャベツ にんじん だいこん つきこん ねぎ	もやし きゅうり にんじん メンマ ほうれんそう	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ メンマ しいたけ	にんじん たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう キャベツ メンマ ね	にんじん たまねぎ メンマ しいたけ グリンピース きりほしだいこん					
献立	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がんばります!		食事のあいさつは心を込めて 		今月の給食目標 給食のきまいを身に付けよう すききらいなく バランスよく 					

※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。