



こんげつのもくひょう...じゅんびやあとかたづけをしっかりとしよう

ひ に ち	よ う び	しゅ しゅく 主 食	ぎ やう に ゆう	しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デザート	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく し つ %	ラ ン チ ル ーム
					ねつやちから になるもの (きいろのなかま)	ちやきんにく をつくるもの (あかのなかま)	からだのちょうし をととのえる (みどりのなかま)		
11	月	おいおいごはん	○	さかなのねぎソース アーモンドあえ かきたまじる くだもの	こめ もちごめ ごま アーモンド さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゆう さけ たまご とりにく	りんご にんじん はくさい こまつな キャベツ もやし わけぎ いちご	647 29.6	
12	火	しおやきそば	○	はるのいろどりケーキ さくらケーキ	ちゅうかめん あぶら さとう アーモンド バター こむぎこ	ぎゅうにゆう たまご えび いか オイスター ぶたにく かまぼこ	しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう コーン	660 25.6	
13	水	はるごぼうごはん	○	さわらのなのはなやき わかめとうふのみそしる	こめ もちごめ マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゆう たまご わかめ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ こまつな しいたけ	631 29.4	6-1
14	木	ちゅうかどん	○	あおのりだいず パインヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう うずら えび いか オイスター ヨーグルト だいず	はくさい パセリ にんじん こまつな キャベツ もやし	671 29	6-2
15	金	ごはん ふりかけ	○	さよりのてんぷら ちくぜんに くだもの	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゆう たまご じゃこ のり とりにく さより	ごぼう たけのこ にんじん いんげん しいたけ しょうが	611 29.4	6-3
18	月	いちごジャムパン	○	ポテトコロッケ ボイルキャベツ レタスとトマトのスープ	コッペパン ジャム じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく とりにく こんぶ	いちご にんじん たまねぎ レタス キャベツ トマト	717 26.2	5-1
19	火	じゃこチャーハン	○	とうふのナゲット エリンギスープ	こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう たまご とうふ ぶたにく じゃこ	しいたけ しょうが ながねぎ にんじん エリンギ こまつな	597 25.6	5-2
20	水	ソースやきそば	○	アメリカドック ブロッコリーのごましょうゆ	むしちゅうかめん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう いか たまご フランクフルト	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー もやし	699 28	5-3
21	木	たけのこごはん	ヨー グル ト	ちくわのてんぷら よしのじる シュガーアーモンド	こめ もちごめ アーモンド こむぎこ くずこ さとう	ヨーグルト あぶらあげ とうふ ちくわ とりにく	たけのこ しいたけ にんじん きぬさや はくさい ほうれんそう	576 24.1	5-4
22	金	てりあげチキンバーガー	○	こめこのホワイトシチュー くだもの	セサミパン でんぷん さとう じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゆう チーズ なまクリーム ベーコン とりにく	にんじん こまつな たまねぎ くだもの	667 29.6	4-1
25	月	にこみうどん	○	ツナときんときまめのオムレツ やさいのごまドレ	なまうどん あぶら さとう しろすりごま	ぎゅうにゆう チーズ たまご にぼし あぶらあげ	にんにく コーン ながねぎ にんじん トマト こまつな	592 26.6	4-2
26	火	カレーライス	○	かいそうサラダ くだもの	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう ピザチーズ ぶたにく わかめ	しょうが にんにく セロリ パセリ たまねぎ にんじん	729 21.9	4-3
27	水	きなこあげパン	○	エビととうふのあんかけに くきわかめのしょうゆに くだもの	コッペパン あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう わかめ えび きなこ オイスター とりにく とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ にんじん にんにく こまつな	612 28.7	3-1
28	木	ちゅうかあおなごはん	○	いかのレモンしょうゆ もずくスープ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう いか エビ オイスター たまご ぶたにく	たけのこ こまつな ながねぎ しいたけ にんじん たまねぎ	609 31.6	3-2
29	金	昭 和 の 日							



御入学、御進級おめでとうございます。
 希望いっぱいの春を迎え、子供たちの笑顔がはじけています。
 給食室でも、おいしくて安全な給食作りを通して、子供たちの笑顔の
 お手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。
 年間給食回数は、(1年生182回 ・ 2~6年生187回)
 1年生の給食開始は、4月18日(月)からです。



調理業務担当:株式会社レパスト
 ・責任者:畑中善和 ・副責任者:野々田宏美 ・中島隆人 ・乾太郎 ・納谷潤
 ・木戸美歌 ・河端明子 ・佐々木圭子 ・吉田美英 ・斎藤裕子 ・星野理香