

# 4がつ きゅうしょくこんだてひょう

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度のスタートです。給食室では今年度も安全や衛生に配慮し、おいしくて安心できる給食の提供に努めていきたいと考えています。どうぞ、よろしく願います。学校給食は、児童の心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、食事の大切さや食事のマナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。



ひょうひ	しゅしょく	きょうりゅう	おかず	きいろのだべもの		あかのだべもの		みどりのだべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
12 (か)	おせきはん		めばるフライ はちはいじる おいわいデザート	こめ もちこめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さといも こま つきこんにゃく	ぎゅうにゅう どうふ めばる あぶらあげ あらははんべん	にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ いちご	613	25.5			
13 (すい)	むぎごはん		カレーにくじゃが いろどりあさづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり かぶ	583	20.5			
14 (もく)	まっちゃ あげパン		とうふのスープに チーズサラダ	こむぎこ あぶら でんぶん こむぎこ さとう グラニューとう マーガリン	ぎゅうにゅう どうふ とりにく ほたてがい チーズ スキムミルク	にんじん ごぼう こまつな しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	584	24.9			
15 (きん)	こんぶとひじきの ごはん		ししゃもフライ ごじる	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ししゃも とうふ こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	560	21.6			
18 (げつ)	メキシカン ライス		あじのフリッター しろいんげんまめのスープ	こめ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー あじ あきあみ とりにく あおさ しろいんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ビーマン にんじん パプリカ キャベツ こまつな	616	22.6			
19 (か)	ツイストパン		はるやさいのクリームに コーンサラダ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス マッシュルーム	601	22.1			
1ねんせい、きゅうしょくスタートです。											
20 (すい)	わかめごはん		みそコロッケ はるさめスープ	こめ あぶら パンこ でんぶん じゃがいも はるさめ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ ぶたにく	にんじん ながねぎ もやし こまつな しょうが たまねぎ	560	17.6			
21 (もく)	むぎごはん		とうふのちゅうかに きゅうりともやしのナムル	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり もやし	595	24.6			
22 (きん)	むぎごはん		ポークカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ こむぎこ パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	615	19.8			
25 (げつ)	むぎごはん		アスパラガスのたまごとし こんにゃくサラダ	こめ むぎ でんぶん こまあぶら こま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ にんじん きゅうり アスパラガス もやし にんにく	614	27.4			
26 (か)	たけのこ ごはん		さばのしおやき むらくもじる	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ さやえんどう	667	29.7			
27 (すい)	いちご しょくパン		チキンビーンズ アーモンドサラダ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも アーモンド れんにゅう マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たいす スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご (ソース)	612	24.2			
28 (もく)	なめし		わふうあげぎょうざ けんちんじる	こめ あぶら さといも こんにゃく こむぎこ でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく とりにく	こまつな だいこん にんじん ながねぎ ごぼう キャベツ しょうが	563	17.0			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。</li> <li>・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</li> </ul>								へいきん えいよりょう		エネルギー 599	たんぱくしつ 22.9
								kcal	g		



### <4月の給食について>

- 12日(火)ハ杯汁…愛知県の郷土料理。「一丁の豆腐で8人分作れる」または「おいしくて、たくさん(ハ杯)お代わりしてしまう」という意味で名付けられた説があります。もともとは、精進料理です。
- 14日(木)チーズサラダ…見沼小では新メニューです。小さいチーズが全体的に入ります。
- 20日(水)みそコロッケ…ちょっと変わったコロッケですが、ソースいらずで食べられるのが魅力的です。
- 26日(火)たけのこごはん…生のたけのこを炊き込みごはんいただきます。食材から春を感じてください。

### 【保護者の方へおねがい】

- ・給食で使用する給食着やランチョンマットは、清潔なものを使用できるように洗濯等のご協力をお願いします。
- ・手を洗ったあと清潔なタオルやハンカチで拭ける準備と、爪の長さを短くしておくようご協力をお願いします。