

# 4月 よていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート		ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる					
		毎日	はし・スプーン	もってきてね							
9	火	ごはん	ぶたどんのぐ ごまマヨネーズあえ	ぶたにく, なるど, け ずりぶし, ぎゅう にゅう	こまつな	しょうが, たまねぎ, グリン ピース, キャベツ, とうもろ こし	ごはん, さとう, マヨ ネーズ, ごま	640	24.7	22.8	2.0
10	水	ミニクロワッサン きつねうどん	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう, とり にく, なるど, あぶら あげ, けずりぶし, こ んぶ	にんじん, に ら	たまねぎ, しめじ, ごぼう, きゅうり, キャベツ	パン, うどん	600	24.5	20.7	4.6
11	木	ごはん	さばのみそに おかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう, さば, けずりぶし, ちくわ, とうふ, けずりぶし, こんぶ	チンゲンサ イ, にんじん	キャベツ, もやし, だいこん, ごぼう, ねぎ	ごはん, さとう, ぎ まあぶら	614	26.0	19.6	2.6
12	金	ココアパン	ミートボールのトマトに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, ミー トボール, チーズ	にんじん, パ セリ	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ	パン, あぶら, さとう, オリーブゆ	629	22.9	24.5	2.5
15	月	きなこあげパン	ワントンスープ かいそうサラダ	きなこ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, なるど, かい そう	にんじん	キャベツ, ねぎ, きゅうり	パン, あぶら, グラ ニューとう, ワンタ ン	601	24.3	21.8	2.7
16	火	むぎごはん	ボークカレー ツナサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう, ぶた にく, クリーム, ツナ	にんじん	たまねぎ, しょうが, にんに く, きゅうり, キャベツ, レモン	むぎ, ごはん, じゃが いも, あぶら, さとう	743	23.2	23.7	2.5
17	水	ツイストロールパン	スパゲティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう, ぶた にく, チーズ	にんじん, ピーマン	たまねぎ, しょうが, にんに く, キャベツ, きゅうり, とうも ろこし	パン, スパゲッティ, オリーブゆ, あぶら, さとう	646	25.0	24.3	2.4
18	木	わかめごはん	じゃがいものそばろに そくせきつけ	ぎゅうにゅう, ぶた にく, なまあげ, けず りぶし	にんじん, さ やいんげん	しいたけ, きゅうり, キャベツ, しょうが	ごはん, じゃがいも, さとう, かたくりこ	609	23.0	16.9	2.8
19	金	せきはん	あつやきたまご からしあえ とんじる	ぎゅうにゅう, たま ご, ぶたにく, とうふ, にぼし, こんぶ, みそ	チンゲンサ イ, にんじん	キャベツ, もやし, だいこん, ごぼう, ねぎ	せきはん, さとう, ぎ まあぶら	602	25.2	18.8	2.9
毎月19日は「家族でいただきますの日」											
22	月	せわりパン	やきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, ぶた にく, あおのり	にんじん, ピーマン	キャベツ, たまねぎ, もやし, しいたけ, みかん, パイン, も も	パン, ちゅうかめん, あぶら	610	23.6	17.6	2.3
23	火	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, とう ふ, ぶたにく, みそ	にんじん, ピーマン	ねぎ, しょうが, にんにく, し いたけ, キャベツ, きゅうり, オ レンジ	ごはん, あぶら, さと う, かたくりこ, はる さめ, ごま	641	26.2	18.6	2.4
24	水	まるパン (カット)	ハンバーグデミタソース コールスローサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう, ハン バーグ, ベーコン	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	パン, さとう, あぶら, マカロニ	611	24.7	24.9	3.9
25	木	ごはん	さけフライ おひたし コーンのいそに	ぎゅうにゅう, さけ, とりにく, ひじき, あ ぶらあげ, けずりぶ し	チンゲンサ イ, にんじん	キャベツ, もやし, とうもろ こし	ごはん, ごま, さとう, あぶら	636	28.1	20.3	1.8
26	金	むぎごはん	ハヤシライス こさかなサラダ	ジョア, ぶたにく, ク リーム, ちりめん じゃこ	にんじん, こ まつな	たまねぎ, しょうが, にんに く, グリンピース, キャベツ, とうもろこし	むぎ, ごはん, じゃが いも, あぶら, ごまあ ぶら	650	22.2	16.8	2.5

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 太字はJA碓氷安中

(平均値)

※4月の給食費の振替日は、**5月27日(月)**に4・5月分まとめて引き落としになります。ご注意ください。♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪♪

(基準値)

631	24.5	20.8	2.7
650	27.5	18.5	2.0



★お知らせ★

今年度はランチセット(はし・スプーン)持参になります。  
必ず記名し、毎日持ち帰って清潔に保ちましょう。

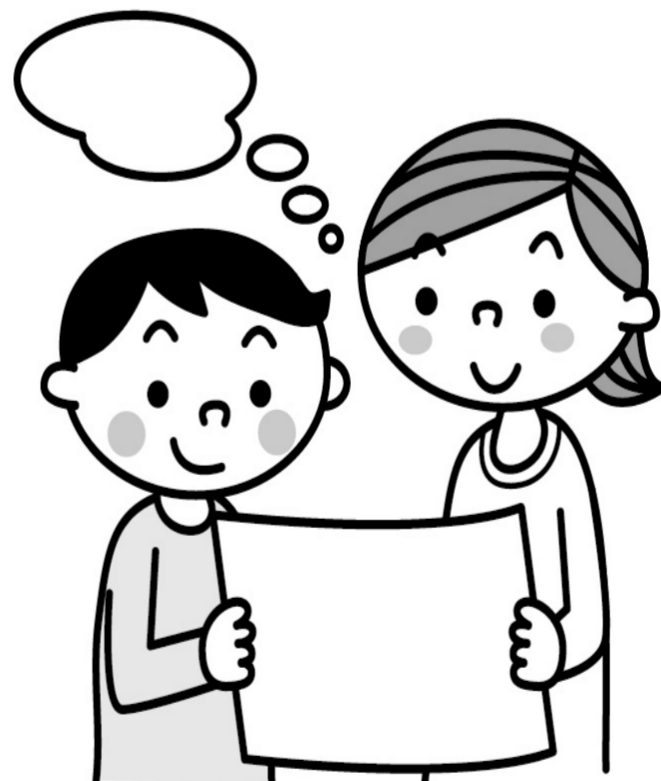
1年間よろしくお祈りします!!



☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆

献立表

献立表を毎月配布  
します。必ず目を通  
していただき、ご家  
庭の献立や食生活  
の参考にご活用  
ください。



給食当番

給食当番の際はマスクを  
使用しますので、ご家  
庭でご用意ください。また、  
週末に給食着を持ち帰  
りますので、大変お手数  
ですが洗濯をお願いします。



給食費

ご指定いただいた金融機関口座から月々引き落とします。  
振替日は毎月25日(土日祝の場合は次の営業日)です。子

