



4月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：15日)
安中市立秋間小学校

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	からだのちやしをととのえる		ねつやちからになる				
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くたもの					
8	金	ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	612	24.7	21.2	1.9
11	月	きなこあげパン	ワントンスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なんと	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり	パン あぶら さとう ワントン ドレッシング	605	22.9	22.7	2.3
12	火	ごはん	ごもくにまめ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく さつまあげ こんぶ みそ	にんじん こまつな	こんにやく えだまめ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	606	25.6	18.7	1.7
13	水	せわりパン やきそば	フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン もも	パン ちゅうかめん あぶら	677	24.5	27.7	2.5
14	木	ごはん	さばのみそに とんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも あぶら	633	28.5	22.4	2.5
15	金	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	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	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう デザート	692	21.1	23.8	2.4
18	月	ピストレパン	パンネのクリームに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ペンネ バター ドレッシング	644	26.8	24.2	2.4
19	火	ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきぶた	にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	624	28.0	20.2	2.6
20	水	スパゲッティ ミートソース ココアパン	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	スパゲッティ パン オリーブゆ あぶら さとう	610	26.0	21.7	2.3
21	木	せきはん ごましお	にくだんご かきたまじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう にくだんご たまご とうふ かまぼこ	にんじん にら こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	せきはん ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	644	24.4	25.5	3.5
22	金	むぎごはん	ハヤシライス シーザーサラダ	ジョア ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら クルトン ドレッシング	645	19.6	18.7	2.2
25	月	バンズパン	ミートボールの トマトソースに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ツナ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ レモン	パン マカロニ あぶら さとう	673	24.5	24.5	2.2
26	火	わかめごはん	にくじゃが かみかみあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きりぼしだいこん きゅうり きよみオレンジ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	632	26.9	18.3	2.9
27	水	きつねうどん (バックめん) くろパン	こざかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	うどん パン ごまあぶら	616	26.6	15.6	4.8
28	木	ごはん	ハンバーグ・デミグラソース ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう マカロニ じゃがいも あぶら オリーブゆ	639	23.4	21.9	3.0
								637	24.9	21.8	2.6
								650	27.5	18.5	2.0

※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 本字はJA碓氷安中

(月平均)

※4月分の給食費は、5月分と合算した2ヶ月分の引落とします。
引落とし日は、5月25日(水)になります。口座の確認をお願いします。

♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

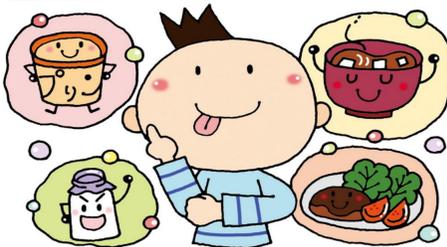
(基準値)

給食調理員を紹介します

- *給食調理員 津久井 映子
- *給食調理員 吉澤 美奈子
- *給食調理員 内田 富美子
- *栄養士 轟 紗弥香

秋間小学校のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんの心と体の健康のために安心・安全な給食作りを行ってまいります。みなさんに「給食たのしみ！給食おいしい！」と言ってもらえるよう給食室一同がんばりますので、一年間よろしくお願いします。

きゅうしょく ことしもおたのしみに



はや お
早起き

はや ね
早寝



あさ
朝ごはん

げんき にち
元気に1日をすごすためには、
はや お はや ね
早起き、早寝の習慣を身につけて、
あさ
朝ごはんをしっかりとる
ことが大切です。