



4月 よていにんだてひょう

給食前には、手をよく洗きましょう！

(給食日数：15日)
安中市立秋間小学校

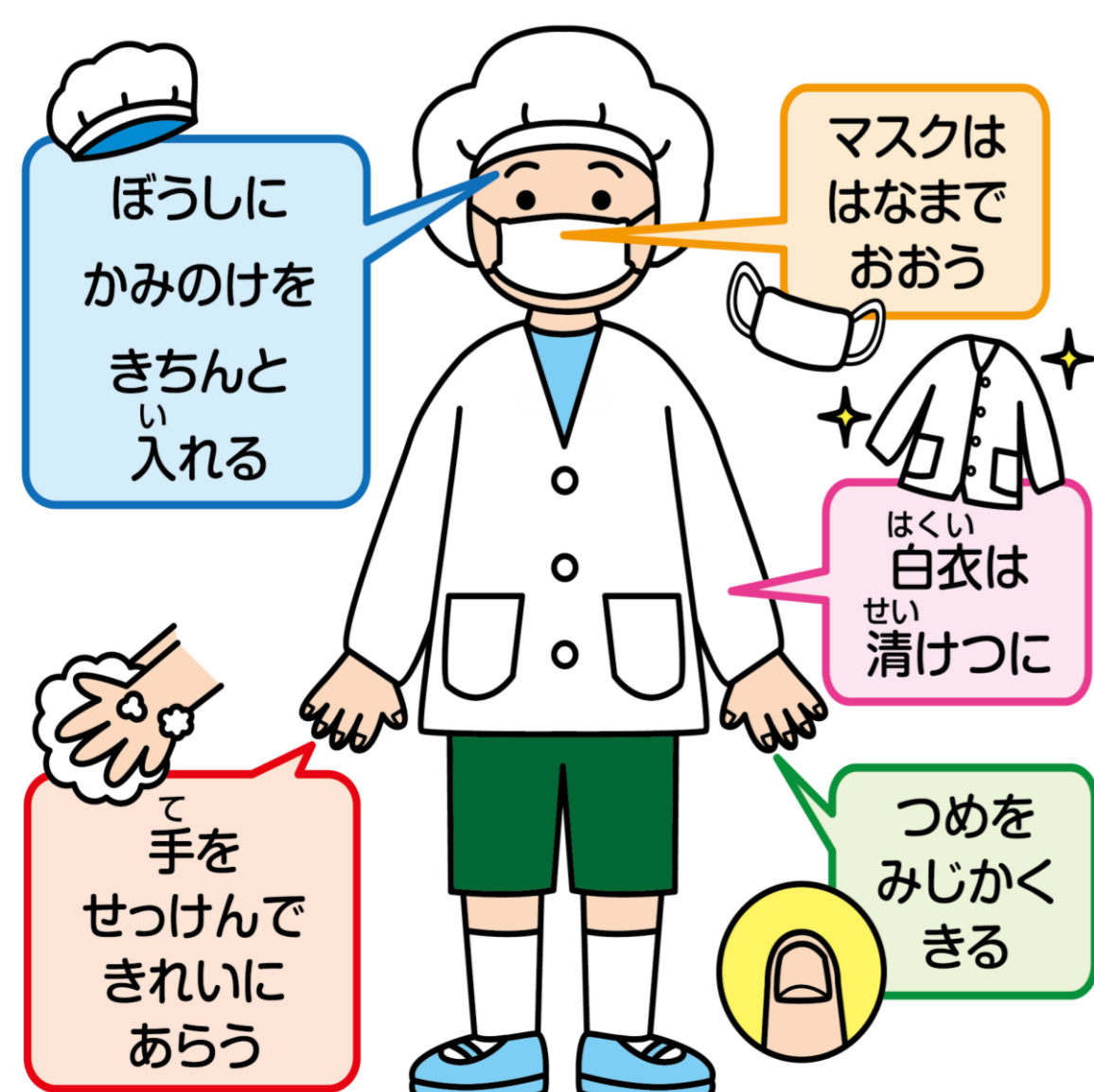
日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじつ [g]	えんぶん [g]
		しゅしょく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる	からだのちやしをととのえる					
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさいくだもの					
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐくきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ツナ みそ	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	603	26.5	20.1	2.7
10	水	トマトクリーム スパゲッティ ロールパン	ぎゅうにゅう	チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	にんじん とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン さとう	574	26.1	23.5	1.8
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのオイスターいため ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しょうが なかなぎ はくさい たけのこ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング	615	24.2	23.5	1.7
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくにまめ いそあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく さつまあげ こんぶ のり	にんじん チンゲンサイ えだまめ こんにやく もやし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	592	25.9	18.8	1.7
15	月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると	にんじん あかピーマン キャベツ なかなぎ きゅうり たまねぎ	パン あぶら さとう ワンタン オリーブゆ	606	23.5	23.3	2.2
16	火	ごはん 1年生、きゅうりスタート！	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン なかなぎ 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 いちごゼリー	646	26.4	19.5	2.4
17	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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	ちゅうかめん あぶら パン マスカットゼリー	585	22.2	16.5	2.4
18	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ	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	651	20.7	23.1	2.4
19	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが かみかみあえ	ぎゅうにゅう 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 きりほしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	615	26.6	18.3	2.9
22	月	コッパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ミートボールの トマトソースに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ツナ	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ レモン	パン ジャム マカロニ あぶら さとう オリーブゆ	586	23.4	18.8	2.4
23	火	とりめし (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	キャベツのみそしる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ	にんじん こまつな しょうが キャベツ なかなぎ とうもろこし	むぎごはん さとう ノンエックマヨネーズ ごま	598	22.9	20.0	2.8
24	水	きつねうどん (バックめん) ゆめロールパン	ぎゅうにゅう	ほうれんそうサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん にら ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし しょうが きよみオレンジ	うどん パン さとう オリーブゆ	609	25.3	17.2	4.8
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ・デミグラソース ABCマカロニスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん 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	638	23.2	21.9	3.1
26	金	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう	にくだんご かきたまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	にんじん にら こまつな たけのこ ほししいたけ もやし	せきはん かたくりこ ごま さとう	589	29.3	17.9	2.9
30	火	むぎごはん	ジョア	ハヤシライス こざかなサラダ	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム 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 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	602	19.9	15.2	2.3
※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。								607	24.4	19.8	2.6
※4月分の給食費は、5月分と合算した2ヶ月分の引落しになります。引落日は、 5月27日(月) になります。口座の確認をお願いします。								650	27.5	18.5	2.0

地場産食材 太字はJA碓氷安中

(月平均)

♪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)



給食当番の人は、クラス全員の給食を運んで、配るので、身じたくはきちんとしなければいけません。
みんなが気持ちよく食べられるようにしましょう。
白衣のボタンも忘れずにしっかり2つとめてくださいね！

給食調理員を紹介します
調理員 岩崎 信子 津久井 映子
栄養士 白石 里恵
♪一年よろしくお祈いします♪