【小学校】

４月　こんだてひょう

平成３１年

松井田学校給食センター

日	曜日	（食器）	しゅしょく 主食	のみもの	副食（ふくしょく） 主菜（しゅさい）・副菜（ふくさい）・汁（しる）もの	体をつくるもと（赤） 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品・小魚　海藻	体の調子を整える（緑） 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ・くだもの	熱や力のもと（黄） 5群 炭水化物 米・パン めん・いも	6群 脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
8	月		始業式（しぎょうしき）・入学式（にゅうがくしき）		入学（にゅうがく）・進級（しんきゅう）おめでとうございます							
9	火	★	ごはん（あんなかまい）	ぎゅうにゅう	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのふくめに ごまとんじる	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ　しょうが だいこん　しらたき	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	588 29.0 2.3
10	水	○	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう	わふうしらたまポトフ アーモンドサラダ カップヨーグルト（がくはい）	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり	パン じゃがいも しらたま さとう	あぶら ｱｰﾓﾝﾄﾞ ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	691 26.5 2.6
11	木	★	ごはん（あんなかまい）	ぎゅうにゅう	ビビンバ （やきにくとナムル） はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　ごぼう もやし　たまねぎ えのきだけ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	543 23.4 1.4
12	金		しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	グリルチキン ポテトサラダ げんまいミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく　しょうが きゅうり　コーン たまねぎ　キャベツ セロリ	パン げんまい じゃがいも さとう	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	683 26.7 2.9
15	月	★	ごはん	ぎゅうにゅう	かにたま マーボーどうふ いかくんサラダ	かにたま ぶたにく とうふ いかくんせい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　きゅうり キャベツ　ねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	609 25.9 2.3
16	火	★	1ねんせい きゅうしょくスタート！ ごはん（あんなかまい）	ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソースかけ じょうしゅうきんぴら はるキャベツのみそしる	ハンバーグ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　ごぼう キャベツ　しめじ こんにゃく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	596 22.9 2.2
17	水	◎	こめっこぱん	ぎゅうにゅう	ソースやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　パイン もも	パン めん さとう	あぶら	626 23.5 2.5
18	木	◎	むぎごはん（あんなかまい）	ぎゅうにゅう	ポークカレー はるさめサラダ おいわいデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ コーン	ごはん じゃがいも はるさめ さとう クレープ	ごま ごまあぶら ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	703 21.8 3.0
19	金		サンドパン	のむヨーグルト（ぶどう）	フライドチキン グリーンサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	とりにく	のむﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ	パン じゃがいも いんげんまめ	あぶら ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	591 23.3 2.5
22	月	★	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ひじきのいために かきたまじる	さば たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう　だいこん えだまめ　えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	604 23.4 2.5
23	火	★	ごはん（あんなかまい）	ぎゅうにゅう	ぎょうざ（２） はっぽうさい わかめサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ きくらげ	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｿｻｲ	たまねぎ　キャベツ にんにく　しょうが もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	674 23.2 1.9
24	水	◎	ココアパン	ぎゅうにゅう	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ アセロラゼリー（がくはい）	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ ピーマン	たまねぎ　にんにく にんにく　キャベツ きゅうり　しいたけ こんにゃく	パン ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ゼリー	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	685 25.1 2.1
25	木	★	わかめごはん（あんなかまい）	ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが キャベツのあさづけ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　しょうが キャベツ　えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	607 22.8 2.7
26	金		こめっこぱん	ぎゅうにゅう	にこみうどん ごぼうサラダ くだもの（オレンジ）	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ　だいこん ごぼう　キャベツ えだまめ　しいたけ きよみオレンジ	パン うどん さとう	ごま ごまあぶら ﾏﾖﾈｰｽﾞ	602 24.1 2.2

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～32g、塩分2g未満です。

（平均値）　エネルギー 629Kcal　たんぱく質 24.4g　塩分 2.4g

☆ 給食作りの工夫とポイント ☆

「食べて元気になる給食」を目指しています！

にぼしやかつお節から
だしをひいています。
具だくさんのみそ汁です。

【おすすめメニュー】ごま豚汁
練りごまが入って、さらに風味とコクがアップ！

１回の給食で120ｇ以上の
野菜がとれるように
こんだてを考えています。

【おすすめメニュー】ソース焼きそば
野菜の量は１皿でなんと１１０ｇ！野菜たっぷりです。

ごぼうやきのこ、
こんにゃくを入れて、
食物せんいアップ！

【おすすめメニュー】ミートソーススパゲッティ
おから入りこんにゃくが入っています。

スキムミルクで
カルシウムアップ！

【おすすめメニュー】ポークカレー
水でといたスキムミルクを入れています。まろやかでGood!

【食器の組み合わせ】
★＝おわん＋おわん＋しきり皿
無印＝おわん＋しきり皿
○＝おわん＋おわん
◎＝カレー皿＋おわん

・　保護者の方へ　・

【給食費の口座振替のお願い】

４月は振替がありません。
５月に４月分と５月分をまとめた
２ヶ月分の振替があります。

５月の振替日は
５月２７日（月）

金額は、１年生￥6,630
２～６年生￥7,800です。