

平成31年4月のこんだて

日	曜日	牛乳	こんだて	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	栄養価		
				からだをうごかす ねつやちからになる	ち、にく、ほね、はになる	からだのちようしを ととのえる	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
10	水		*きなこあげばん *カレーポトフ *コールスローサラダ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	きな粉 ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ソーセージ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん (根) キャベツ コーン	579	18.1	
11	木		*さくらちらしずし *よしのじる *いちごのスフレ	こめ くるまい もちごめ さとう こめあぶら でんぶ グラニューとう ★いちごジャム ★こむぎこ	とりにく あぶらあげ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう こんぶ ★かまぼこ ★クリームチーズ ★ なまクリーム	かんびょう ほししいたけ にんじん さやえんどう だいこん ねぎ こまつな ★いちごレモン	660	16.7	
12	金		*こたいまいのおせきはん *あかうおのてりやき *びりびりしらたき *いもだんごじる	こめ もちこめ くるまい さとう ごまあぶら したらき じゃがいも でんぶ	★ぎゅうにゅう あかうお こんぶ とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう まいたけ こまつな	692	11.3	
15	月		*キムチチャーハン *あげぎょうぎ *わかめスープ	米 ★むぎ ごまあぶら こめあぶら ★ぎょうぎのかわ ★こむぎこ あぶら ★ごま	ベーコン たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい キャベツ たら ほししいたけ えのきたけ	657	19.1	
16	火		*チリコンカンドッグ *コーンポテト *ABCスープ	★コッパン あぶら こめこじゃがいも ★バター ★マカロニ	ベーコン ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげんまめ コーン パセリ キャベツ	588	14.6	
17	水		*わかめごはん *ちぐさやき *さくらじる	こめ ★むぎ さとう かたくりこ あぶら	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご こんぶ とりにく ★かまぼこ	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ みつば えのきたけ ねぎ こまつな	579	18.1	
18	木		*はいがごはん *はたけのおにく あまからに *とんじる	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★だいた ぶたにく ★あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	660	16.7	
19	金		*ポークカレーライス *わふうサラダ *きよみオレンジ	こめ ★むぎ ぎらめ さとう あぶら じゃがいも ★バター ★こむぎこ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ★りんご にんじん トマトかん きゅうり れんこん だいこん きよみオレンジ	692	11.3	
22	月		*たけのごはん *つくねやき *どさんこじる	こめ もちこめ ★バター あぶら さとう こめこパンこ こめこ かたくりこ じゃがいも	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいた ぶたにく こんぶ みそ	たけのこ れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ コーン えのきたけ	657	19.1	
23	火		*まるパン *ポテトコロケ *ジュリエンスープ *ミニトマト	★まるパン じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまごベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ★ミニトマト	615	14.9	
24	水		*スパゲティミートソース *フレンチサラダ *さくらゼリー	★スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう かんでん★カルピス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ コーン きゅうり アロエ (かん)	638	13.5	
25	木		*ゆかりごはん *じゃがいものそぼろに *おかかあえ *カラオレンジ *はいかごはん	こめ ★むぎ じゃがいも さとう でんぶ あぶら	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな はくさい カラマンダリン	610	13.4	
26	金		*のりのつくだに *さけのみそマヨやき *けんちんじる	こめ さとう マヨネーズ (たまごなし) こめこ あぶら	★ぎゅうにゅう やきのり さけ みそ こんぶ とりにく ★あぶらあげ ★とうふ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	622	19.4	
							平均 (中学生)	630	15.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

給食室からのお願い

【毎日必要なもの】

ランチョンマット 給食の時間、机にランチョンマットを敷いて給食を食べます。毎日持ち帰りますので、キレイなものを持たせてください。

ハンカチ 手を洗った後や口のまわりの食べこぼしをふく時に必要です。毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしてください。

【給食当番のとき必要なもの】

マスク 衛生面の配慮・感染症予防のため、給食当番はマスクを使います。布マスクでも紙マスクでもかまいません。ご家庭でご用意ください。

安心安全な給食時間を過ごすために、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



洗濯のお願い

当番が終わった週末、白衣・帽子・給食袋の洗濯をお願いいたします。ポタン外れやほころび等も、繕って頂けると助かります。

