

スクールランチ

4月 よていにन्दて 川下小学校

日	曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
			あかグループの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	
		入学式(6年生のみ給食)					
9	水	ひじきわかめごはん(すくなめ) はるのさんさいうどん こまつなとベーコンのソテー ぎゅうにゅう りんご	ひじき わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ベーコン ぎゅうにゅう	えのきたけ うど たけのこ なめこ にんじん たまねぎ ねぎ わらび みずな こまつな もやし とうもろこし りんご	こめ ごま うどん あぶら	しょうゆ かつおだし みりん こんぶだし かつおだし しお みりん しょうゆ しお こしょう	いも類 小魚類 610, 22.4
10	木	カレーライス 2～5年給食開始 (ごはん カレーシチュー) フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく しろいんげんまめ こなチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかんかん バイナッブルかん おとうかん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ いちごゼリー	しお こしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース トマトピューレ カレーこ	魚介類 海藻類 675, 22.1
11	金	コッペパン マーシャルピーンズ にくだんごとやさいのスープに ひじきとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ミートボール ひじき まぐろツナ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス きゅうり キャベツ	パン マーシャルピーンズ じゃがいも マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ	チキンスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 豆・豆製品 627, 23.1
14	月	ごはん 地場産給食の日 はるキャベツとぶたにくのいためもの たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう いちご	ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ いちご	こめ あぶら さとう じゃがいも	みりん しょうゆ さけ にぼしだし	種実類 魚介類 595, 23.6
15	火	おやこどんぶり (ごはん おやこどんのぐ) ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	こめ あぶら さとう さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ	果物 いも類 586, 24.5
16	水	セルフフィッシュバーガー(まるパン しろみフライ キャベツのマヨネーズあえ) ごもくビーフンじる ぎゅうにゅう	たら ベーコン かまぼこ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ ほししいたけ	パン パンこ こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ビーフン	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 いも類 596, 25.3
17	木	ごはん さばのみそに ひじきのにも はちはいじる ぎゅうにゅう	さば みそ ちくわ ひじき あぶらあげ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はくさい だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう あぶら さとも こんにやく ふ	しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ しお さけ	小魚類 種実類 612, 24.3
18	金	コッペパン いちご&マーガリン ポークピーンズ レモンサラダ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく しろいんげんまめ まぐろツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン いちごジャム マーガリン じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しょうゆ	海藻類 卵 631, 26.2
21	月	1年生給食開始 ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しめじ グリンピース にんにく たまねぎ にんじん バイナッブルかん みかんかん おとうかん	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ マスカットゼリー サイダー	ちゅうのうソース ケチャップ あかワイン トマトピューレ	豆・豆製品 海藻類 641, 19.1
22	火	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ とうふ あかみそ ハム ぎゅうにゅう	にら しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ す すしず	いも類 魚介類 655, 28.2
23	水	コッペパン ミートボールのケチャップに だいこんサラダ ぎゅうにゅう	ミートボール ぶたにく まぐろツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム だいこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ケチャップ ウスターソース こしょう	海藻類 豆・豆製品 609, 24.5
24	木	ごはん チキンチキンごぼう じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん にぼしだし	種実類 小魚類 624, 24.8
25	金	こくとうパン タラとはくさいのクリームに はるキャベツのソテー ぎゅうにゅう	タラ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ こまつな キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン こくとう マカロニ じゃがいも あぶら シチュールウ あぶら	しろワイン チキンスープ こしょう しお こしょう	卵 果物 620, 25.0
28	月	進級・入学お祝い献立 わかめごはん とりのてりやき たけのこのすましじる ぎゅうにゅう おいしいいちごゼリー	わかめ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう おいしいいちごゼリー	しお しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	魚介類 緑黄色野菜 602, 25.4
30	水	しょくパン ミートソース ABCスープ ぎゅうにゅう パナナ	ぶたミンチ とうふ だいず ベーコン なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい こまつな にんじん パナナ	しょくパン パンこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ケチャップ ウスターソース しお あかワイン しょうゆ しお こしょう チキンスープ	海藻類 野菜 636, 27.5

※都合により献立を変更することがあります。

4月の給食目標

きまいを まもって じゅんぴ・
あとかたづけを しよう！

おねがい
ランドセルに、マスクのよびをいれておきましょう。
とうぼんのマスクわすれがない、1ねんかんにしましょう！