

スクールランチ

4月 よていこんだて


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のになる)		みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)		きいろグループの食品 (おもにエネルギーのものになる)			その他の食品	
			1群(穀類・いも類・砂糖)	2群(乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂・種実類)			
10	金	ココアパン ポトフ ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	フランスの料理「ポトフ」 ウインナー ベーコン とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ パインかん みかんかん ももかん	ココアパン じゃがいも マスカットゼリー		コンソメ しょうゆ しろ ワイン しお こしょう	魚介類 種実類 626, 23.2	
13	月	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) ごまネーズサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム		トマトジュース にんじん グリンピース ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ さとう		ハヤシルー ケチャップ あかワイン しょうゆのソース ノンエッグマヨネーズ ごま しょうゆ	海藻類 果物 696, 23.5	
14	火	ごはん とりのてりやき ビーフごもくじる いちご ぎゅうにゅう	岩国地元食材「デナリファームのいちご」 とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ いちご	こめ さとう ビーフ		しょうゆ しお ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 小魚 592, 22.4	
15	水	セルフフィッシュバーガー (まるパン しろみざかなフライ ゆでやさい スライスチーズ) オニオンスープ ぎゅうにゅう	たら	ほねぶと献立 チーズ		キャベツ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら		しお	豆・豆製品 果物 624, 29.1	
16	木	ごはん いわしのかんろに そくせきづけ まめとんじる ぎゅうにゅう	まごわやさしい献立 いわし		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	ごま	みりん しょうゆ さけ しお	小魚 果物 656, 27.7	
17	金	コッペパン マーシャルピーンズ クリームシチュー かいそうサラダ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マーシャルピーンズ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら パター なまくりーん ごまあぶら	コンソメ しろワイン しお こしょう しょうゆ す からし	豆・豆製品 緑黄色野菜 673, 27.2	
20	月	カレーライス (ごはん カレーシチュー) フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく		トマトピューレ にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく パインかん みかんかん ももかん みかんジュース	こめ じゃがいも ぶどうゼリー サイダー	あぶら	トマトピューレ しょうゆ カレールー こしょう	魚介類 海藻類 655, 18.8	
21	火	わかめごはん さわらのたつたあげ はるやさいのみそしる ぎゅうにゅう	さわら	わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	しょうゆ にほしたし	きのこ類 種実類 650, 26.4	
22	水	コッペパン(小) ナポリタンスパゲティ マイヤーレモンサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ウインナー	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」 まぐるツナ		にんじん トマトピューレ グリンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ マイヤーレモンかじゅう	パン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	ケチャップ ウスター ソース しお こしょう す しょうゆ	海藻類 卵 631, 26.2
23	木	ごはん シューマイ もやしのちゅうかあえ マーボー豆腐 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく	てつわん献立	にんじん こまつな にんじん いら	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ ほくさい しょうが にんにく ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	しお す しょうゆ しお しょうゆ さけ トウバンジャン	小魚 いも類 670, 28.7	
24	金	こくとうパン デミグラスふうミートボールシチュー コールスローサラダ ぎゅうにゅう	とりにく だいた		にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン こくとう じゃがいも パンこ さとう	あぶら あぶら	あかワイン ビーラッシュニョ ルー デミグラスソース ウ スターソース しお こしょう	魚介類 緑黄色野菜 650, 24.9	
27	月	ごはん てづくりハンバーグ ABCスープ おいわいゼリー ぎゅうにゅう	入学・進級お祝い給食 ぶたミンチ とうにゅう		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	こめ パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ あかワイン ケ チャップ ウスターソース し お こしょう	魚介類 藻類 741, 24.4	
28	火	ごはん かんこくふうにくじゃが ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ かつおぶし		にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごま ごま	やきにくのたし しょうゆ さけ しょうゆ	小魚 果物 631, 23.1	
30	木	ごはん チキンチキンごぼう わかたけじる ぎゅうにゅう	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」 とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう マイヤーレモンかじゅう たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおぶし ごんぶ しょうゆ さけ しお	魚介類 いも類 602, 23.3	

4月の給食目標

きまいを まもって じゅんび・あとかたづけを しよう!

しゅんのたべもの「たまねぎ」
1がっきは、いわくにでしゅうかくされた
「たまねぎ」を、きゅうしょくで
つかうよていです。



※都合により献立を変更することがあります。