



令和2年度 4月きゅうしょくこんだてひょう



岩国市立美和東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 カルシウム 炭水化物			
9 木	チキンライス	○	エビフライ マカロニサラダ とうもろこしスープ おいおいケーキ	とりにく、ベーコン、 とうもろこし	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 マカロニ	あぶら、あぶら、マ ヨネーズ(たまご なし)	にんじん、ブロッ コリー	たまねぎ、グリーン ピース、とうもろ こし、はくさい、し めじ	737 kcal 24.0 g 284 mg 95.9 g
10 金	むぎごはん		マーボー豆腐 ナムル いちご	とうふ、ぶたにく、 だいず、あかみそ		こめ、きょうかまい、 むぎ、さとう、で んぶん	ごまあぶら、あぶ ら、ごま	にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にんに く、しょうが、もやし、 きゅうり、いちご	497 kcal 20.9 g 118 mg 78.1 g
13 月	ごはん	○	かんこくふうにくじゃが ごまじゃごサラダ おかかふりかけ	ぶたにく、ちくわ、 あかみそ、とりさ さみ	ぎゅうにゅう、し らすぼし	こめ、きょうかまい、 じゃがいも、こ んにゃく、さとう	ごま、ごまあぶら	さやいんげん	たまねぎ、にんに く、キャベツ、セロ リ	601 kcal 24.6 g 322 mg 92.1 g
14 火	こくどうパン	○	はるきやべつとくにくだんのスープ ハムサラダ	ぶたにく、とりに く、だいず、たまご、 とうふ、ハム	ぎゅうにゅう	こくどうパン、パ ン	マヨネーズ(たま ごなし)	にんじん、ごまつ な	たまねぎ、キャベ ツ、えのきたけ、と うもろこし	540 kcal 26.8 g 361 mg 63.3 g
15 水	ごはん	○	いわしのうめ きりぼしだいこんのもの みそしる	いわしのうめに、 あぶらあげ、とう ふ、みそ	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 さとう、じゃがい も	あぶら	にんじん、ねぎ	きりぼしだいこ ん、たまねぎ、えの きたけ	638 kcal 23.2 g 404 mg 91.7 g
16 木	むぎごはん	○	とりのからあげ さんしょくあえ はるさめスープ	とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 むぎ、でんぶん、 さとう、はるさめ	あぶら、ごまあぶ ら	ほうれんそう、に んじん	しょうが、にんに く、もやし、たまね ぎ、とうもろこし	677 kcal 25.2 g 285 mg 85.1 g
17 金	チキンカレー	○	コールスローサラダ フルーツミックス	とりにく、しろは なまめ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 むぎ、じゃがい も、さとう	あぶら、マヨネー ズ(たまごなし)	にんじん	たまねぎ、グリーン ピース、にんにく、し ょうが、りんご、 キャベツ、とうもろ こし、みかん、おう とう、パイナップル、 バナナ	693 kcal 19.5 g 279 mg 109.5 g
20 月	ごはん	○	とりのピカタ ベーコンとごまのソテー ラビオリスープ	とりにく、ベーコ ン	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 ラビオリ	あぶら	ごまつな、にんじ ん	キャベツ、とうも ろこし、たまねぎ、 えのきたけ	620 kcal 21.4 g 328 mg 91.4 g
21 火	ロールパン	○	スパゲティナポリタン アーモンドあえ	ウインナー	ぎゅうにゅう	ロールパン、スパ ゲティ、さとう	オリーブあぶら、 アーモンド	にんじん、ピーマ ン、とまと、ごまつ な	たまねぎ、まっ しゅる、にんに く、しょうが、も やし	672 kcal 17.6 g 344 mg 92.7 g
22 水	ごはん	○	はるきやべつとぶたにくのみそいため ビーフン オレンジ	ぶたにく、あかみ そ、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 さとう、ビーフ ン	あぶら、ごまあぶ ら	にんじん、ごまつ な、ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、たけのこ、もやし、 とうもろこし、ほし しいたけ、オレンジ	590 kcal 24.6 g 301 mg 88.6 g
23 木	たけのこごはん	○	さわらのさいきょうやき ごまあえ すましじる	とりにく、あぶら あげ、さわら、し ろみそ、とうふ、か まぼこ	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 さとう	ごま	にんじん、さやい んげん、ほうれん そう、ねぎ	たけのこ、もやし、 たまねぎ、えのき たけ	602 kcal 28.8 g 357 mg 81.9 g
24 金	ちゅうかどん	○	かじきとだいずのサラダ パリッシュ	ぶたにく、いか、え び、うすたまたご、 まぐろみず、だい ず	ぎゅうにゅう、ひ じき、かたくちわ し	こめ、きょうかまい、 さとう、でんぶ ん	あぶら、ごまあぶ ら、ごまドレッシ ング	にんじん、さやい んげん	たまねぎ、キャベ ツ、しょうが、と うもろこし	647 kcal 30.7 g 396 mg 81.6 g
27 月	ぶたどん	○	ぶつくりサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく、ちくわ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、し らすぼし、わかめ	こめ、きょうかまい、 こんにゃく、さ とう、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、さやい んげん、ブロッコ リー、ねぎ	たまねぎ、ごぼう、 えのきたけ	622 kcal 26.7 g 354 mg 96.2 g
28 火	セルフフィッシュバーガー	○	ミネストローネ はちみつレモンゼリー	たら、ベーコン	ぎゅうにゅう	まるパン、マカロ ニ、はちみつレモ ンゼリー	あぶら、タルタル ソース、あぶら	にんじん、とまと	キャベツ、きゅう り、たまねぎ	726 kcal 26.2 g 313 mg 103.7 g
30 木	ハヤシライス	○	かいそうサラダ	ぎゅうにく、まぐ ろみず	ぎゅうにゅう、か いそう	こめ、きょうかまい、 さとう	あぶら、ごまあぶ ら	にんじん	たまねぎ、しめじ、 にんにく、とうも ろこし、キャベツ、 きゅうり	612 kcal 22.4 g 282 mg 85.9 g

は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら給食着の洗濯をお願い
します。また、清潔なマスクの持参も
お願いします。

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な給食着を身につけましょう



あっという間にみんなと 同じくらいの背の高さに！

たけのこは、1日に10cm以上、時には1m以上も伸びることが
あるそうです。そのため、旬の時期に、たけのこを掘る農家
の人は大変な忙しさです。
4月23日の「たけのこご飯」のたけのこは、JAさんから届きま
す。美和産のたけのこを、調理員さんが前日からあく抜きをし
て調理してくれます。味わって美味しくいただきます。

