

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
		あかいの食品 (体をつくるもとになる)	きいろの食品 (エネルギーのもとになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるもとになる)	その他の食品	
12月	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ  1年給食なし	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あかみそ とりささみ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ す	いも類 小魚類 651, 27.2
13火	ポークカレーライス (ごはん ポークカレーシチュー) ごまじゃこサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ チーズ ツナ しらすぼし	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ セロリー たまねぎ	カレールウ ウスターソース ケチャップ しお こしょう トマトピューレ カレーこ あかワイン しょうゆ	卵 緑黄色野菜 695, 22.4
14水	はちみつパン ミートボールのケチャップに ごぼうサラダ 	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ロースハム	パン はちみつ マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり	ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ	果物 魚介類 682, 23.8
15木	ちらしずし とりのてりやき わかたけじる いちごゼリー  入学・進級 お祝い献立	ぎゅうにゅう えび ちくわ あぶらあげ たまご とりのてりやき どうふ わかめ	ごはん さとう いちごゼリー	にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	す しお しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	いも類 種実類 639, 26.2
16金	パン さけのチーズフライ こまつなサラダ ABCスープ 	ぎゅうにゅう さけのチーズフライ ツナ ベーコン	パン あぶら あぶら さとう ABCマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム ごまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう たまねぎ にんじん きくらげ パセリ	す しお こしょう しょうゆ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 海藻類 655, 28.5
19月	ごはん オレンジ にくじゃが うめがっおあえ 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう さとう	オレンジ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ねりうめ	さけ しょうゆ しょうゆ	魚介類 卵 633, 21.5
20火	たけのごはん いわしのしょうがに はるキャベツのみそじる  地場産給食	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのしょうがに なまあげ むぎみそ	ごはん さとう あぶら	たけのこ にんじん さやえんどう ほししいたけ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しお にぼしだし	乳・乳製品 種実類 615, 24.3
21水	パン チョコパテ てづくりにくだんごスープ たまご どうふ アスパラガスのソテー 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず たまご どうふ チキンハム	パン チョコパテ パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ きくらげ アスパラガス ビーマン たまねぎ	しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお こしょう	魚介類 果物 605, 26.5
22木	ごはん いちご かしわのすきやき もみうり  奈良県郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ しらすぼし	ごはん こんにやく あぶら さとう ごま さとう	いちご にんじん たまねぎ えのきたけ まいたけ しろねぎ きゅうり にんじん	さけ みりん しょうゆ とうがらし しお す しょうゆ しお	緑黄色野菜 卵 604, 22.4
23金	てんぷらうどん (うどん エビイカかきあげ) わふうこふきいも アセロラゼリー  3年遠足	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ エビイカかきあげ しおこんぶ	うどん あぶら じゃがいも アセロラゼリー	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお	きのこ類 乳・乳製品 581, 21.3
26月	ごはん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ かきたまじる 	ぎゅうにゅう さばのみそに かつおぶし とうふ たまご	ごはん さとう でんぶん	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	しょうゆ こんぶだし かつおだし うすくちしょうゆ しょうゆ しお	肉類 果物 627, 25.7
27火	ごはん チキンチキンごぼう たまねぎのみそじる 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな ねぎ	しょうゆ みりん にぼしだし	いも類 海藻類 669, 25.9
28水	セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ボイルキャベツ) やさいたっぷりスープ 	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	まるパン さとう じゃがいも	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ケチャップ ウスターソース しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	果物 豆・豆製品 623, 25.2
30金	こくとうパン タラとペンネのクリームに こまつなとベーコンのソテー 	ぎゅうにゅう たら だいず ぎゅうにゅう ベーコン	パン くるぎとう ペンネ あぶら バター はくりきこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ パセリ こまつな とうもろこし キャベツ	しろワイン チキンスープ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	卵 いも類 653, 26.2

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標

きまいを まもって じゅんび・あとかたづけを しよう!

