

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日(曜)	こんだて	栄養価 (kcal)	血や骨や肉に なるもの(赤)	体の調子を 整えるもの(緑)	熱や力のもと になるもの(黄)
10 (水)	【おいおい きゅうしょく】 カレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ いちごゼリー	エ: 737 た: 22.3 脂: 27.0 炭: 109.4 塩: 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	こめ さとう むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリー
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじフライ ほうれんそうのおひたし ぐだくさんみそしる	エ: 633 た: 25.1 脂: 18.6 炭: 96.0 塩: 2.6	ぎゅうにゅう さわら ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ さといも
12 (金)	【アイアン きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ あおなのいためもの パイナップル	エ: 629 た: 26.0 脂: 19.5 炭: 93.2 塩: 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いとかまぼこ	たまねぎ しいたけ ねぎ しらたき こまつな ほうれんそう にんじん しょうが パイナップル	こめ さとう あぶら ごまあぶら
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのオイスターソースいため あげぎょうざ たけのこのスープ	エ: 707 た: 26.8 脂: 27.9 炭: 93.0 塩: 2.2	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	たまねぎ こまつな にんじん しめじ にんにく キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ パンこ
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき しんたまねぎのサラダ ごまじる	エ: 624 た: 31.3 脂: 20.1 炭: 86.4 塩: 2.3	ぎゅうにゅう さけ わかめ ちくわ とうふ みそ	しんたまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう あぶら さといも ごま
17 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのクリームに キャベツのソテー オレンジ	エ: 645 た: 28.1 脂: 29.7 炭: 72.6 塩: 2.6	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	チンゲンサイ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ さやいんげん オレンジ	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ
18 (木)	【ふるさと きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう はぴりゅうコロック こまつなのごまみそあえ のっぺいじる	エ: 676 た: 23.6 脂: 21.9 炭: 101.4 塩: 2.0	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ しめじ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま さといも でんぷん
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの いそかあえ バナナケーキ	エ: 642 た: 22.2 脂: 18.4 炭: 102.4 塩: 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき のり	だいこん にんじん さやいんげん しいたけ こんにやく しょうが ほうれんそう もやし パナナ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ケーキ
22 (月)	【はるいっぱい きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのポトフ アスパラガスのソテー オムレツ	エ: 662 た: 26.2 脂: 24.2 炭: 91.2 塩: 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	はるキャベツ にんじん たまねぎ グリンピース アスパラガス もやし エリンギ とうもろこし	こめ さとう あぶら じゃがいも バター
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かれないにつけ れんこんのマヨネーズあえ ひきにくのみそしる	エ: 618 た: 29.6 脂: 18.1 炭: 88.3 塩: 2.4	ぎゅうにゅう かれない いとかまぼこ ぶたにく みそ	しょうが れんこん にんじん きゅうり たまねぎ こまつな こんにやく	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま さといも
24 (水)	しょうゆカツどん ぎゅうにゅう こんさいのすましじる ミニたいやき	エ: 774 た: 34.3 脂: 19.9 炭: 119.6 塩: 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ あずき	キャベツ みずな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ

25 (木)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき きゅうりのちゅうかづけ とうみょうのスープ	エ: 617 た: 22.8 脂: 22.1 炭: 86.8 塩: 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	げんえん 減塩	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン にんにく きゅうり とうみょう しいたけ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなとツナのいためもの ぶどうヨーグルト	エ: 684 た: 25.9 脂: 20.5 炭: 98.2 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト		たまねぎ さやいんげん にんじん こんにやく こまつな もやし キャベツ とうもろこし ぶどう	こめ さとう あぶら じゃがいも
30 (火)	【はっぴー きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい きりぼしだいこんのサラダ こくとうピーンズ	エ: 610 た: 26.3 脂: 17.9 炭: 90.7 塩: 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ハム だいたず		チンゲンサイ はくさい にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま でんぷん

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。
天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。



栄養教諭の仲下です。給食は、栄養教諭が献立を考え、4人の調理員さんが協力して作ってくれています。
今年度も、みなさんの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食を届けられるよう給食室一同努めていきます。給食だより・献立表を見て、給食を楽しみにしてくれるとうれしいです。1年間、よろしくお祈りします!

とあか いわ きゅうしょく 10日 お祝い給食

給食は、4月10日(水)から始まります。今年度最初の給食は、「お祝い給食」です。大人気のカレーライスや、お祝いいちごゼリーが登場します。本校のカレーは、小麦粉やバター、カレー粉などを使ってルウから手作りしています。調理員さんの技と愛情がこもった給食ですよ。

はる 22日 春いっぱい給食

「春いっぱい給食」では、春が旬の春キャベツやアスパラガスなどが登場します。旬の食べ物は、
①おいしい ②栄養満点 ③値段が安い など、良いところがたくさんあります。食べ物から季節を感じられるよう、給食では旬の食材を多く取り入れていきます。楽しみにしててくださいね。

