

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	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)
9 (木)	【おいおい きゅうしょく】 ハヤシライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ いちごゼリー	エ: 733 た: 21.7 脂: 28.2 炭: 105.5 塩: 2.3	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 トマト <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> いちご	こめ <u>むぎ</u> さとう あぶら ゼリー
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため わかめのみそしる	エ: 584 た: 21.8 脂: 20.7 炭: 82.2 塩: 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>みそ</u>	わかめ たまねぎ にんじん えのき <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> しめじ ピーマン しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう あぶら
13 (月)	【はッピー きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ごまずあえ こくとうビーンズ	エ: 609 た: 33.0 脂: 23.8 炭: 73.5 塩: 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかもまぼこ だいず	にんじん たまねぎ グリーンピース たけのこ ほししいたけ もやし <u>きゅうり</u>	こめ じゃがいも さとう あぶら
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおだれいため あつあげのみそしる	エ: 602 た: 23.3 脂: 17.2 炭: 93.1 塩: 1.8	ぎゅうにゅう <u>あつあげ</u> <u>みそ</u> とりにく	にんじん たまねぎ えのき <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> しめじ ピーマン	こめ さとう あぶら
15 (水)	フィッシュバーガー ぎゅうにゅう にくだんごのスープ	エ: 643 た: 30.3 脂: 22.3 炭: 85.9 塩: 2.5	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	<u>キャベツ</u> にんじん ピーマン たまねぎ	パン さとう あぶら パンこ タルタルソース
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギいため とうみょうスープ バナナ	エ: 587 た: 21.3 脂: 22.7 炭: 81.9 塩: 3.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	とうみょう にんじん たまねぎ <u>にら</u> <u>ごぼう</u> <u>しいたけ</u> にんにく <u>しらたき</u> バナナ	こめ さとう あぶら ごまあぶら
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナポリタン はるきゃべつポトフ	エ: 601 た: 20.0 脂: 19.3 炭: 92.0 塩: 2.0	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん <u>キャベツ</u> たまねぎ グリーンピース しめじ エリンギ きりぼしだいこん ピーマン	こめ さとう じゃがいも あぶら
20 (月)	【アイアン きゅうしょく】 ふりかけごはん ぎゅうにゅう あつあげのうまに ひじきとこまつなのごまみそあえ	エ: 611 た: 20.8 脂: 22.9 炭: 84.9 塩: 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>あつあげ</u> とりにく <u>みそ</u>	にんじん <u>だいこん</u> ほししいたけ ひじき <u>こまつな</u> <u>キャベツ</u> いんげん	こめ さといも さとう あぶら ごま
21 (火)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう たけのこミンチカツ おかかあえ のっぺいじる	エ: 604 た: 22.9 脂: 20.5 炭: 86.3 塩: 1.4	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ぶたにく	だいこん <u>こんにやく</u> にんじん ごぼう <u>ねぎ</u> <u>こまつな</u> もやし たけのこ	こめ さとう さといも でんぷん パンこ あぶら
22 (水)	にくみそどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	エ: 609 た: 22.5 脂: 24.9 炭: 83.0 塩: 3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン <u>みそ</u>	ほししいたけ にんじん たけのこ しょうが <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ	こめ <u>むぎ</u> あぶら はるさめ さとう
23 (木)	【ふるさと きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう さばのスパイシーフライ こまつなのうめマヨネーズあえ たまねぎのみそしる	エ: 685 た: 22.7 脂: 23.8 炭: 102.3 塩: 2.9	ぎゅうにゅう <u>あぶらあげ</u> <u>みそ</u> <u>さば</u> とりにく	たまねぎ えのき にんじん <u>ねぎ</u> <u>こまつな</u> <u>キャベツ</u> とうもろこし <u>うめぼし</u>	こめ さとう あぶら パンこ マヨネーズ ごま

24 (金)	ウインナーピラフ ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ コーンスープ	エ: 640 た: 25.2 脂: 22.0 炭: 89.9 塩: 2.1	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース <u>きゅうり</u> とうもろこし パセリ キャベツ	こめ <u>むぎ</u> じゃがいも さとう あぶら
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいちゅうかスープ	エ: 590 た: 23.1 脂: 19.9 炭: 83.6 塩: 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン <u>豆腐</u> <u>みそ</u>	たまねぎ <u>キャベツ</u> にんじん わかめ とうもろこし にんにく <u>しいたけ</u> たけのこ <u>にら</u> <u>ねぎ</u> しょうが	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん
28 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば こんさいスープ みかんゼリー	エ: 684 た: 27.7 脂: 21.9 炭: 98.9 塩: 1.6	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	<u>だいこん</u> にんじん れんこん <u>ごぼう</u> <u>ねぎ</u> たまねぎ ピーマン みかん	ロールパン あぶら ちゅうかめん ゼリー
30 (木)	チキンソースカツどん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる	エ: 626 た: 25.2 脂: 20.6 炭: 90.6 塩: 3.0	ぎゅうにゅう とりにく <u>あぶらあげ</u> <u>みそ</u>	にんじん <u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> しめじ にんにく もやし <u>ねぎ</u>	こめ <u>むぎ</u> さとう あぶら パンこ

*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。



栄養士の山田です。給食は、栄養士が献立を考え、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!



このか 9日 お祝い給食



給食は、4月9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。大人気のハヤシライスや、お祝いいちごゼリーが登場します。調理員さんの技と愛情がこもった給食です。

はる た もの 春の食べ物がたくさん登場します!

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♪



たけのこ



はる 春キャベツ



しんたまねぎ 新玉葱



新じゃが



とうみょう 豆苗

