

* 4月のこんだて予定表 *

小木共同調理場

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
給食当番の身支度									
1人あたりの学校給食基準量は… <ul style="list-style-type: none"> ・低学年では、エネルギー: 530kcal ・中学年では、エネルギー: 650kcal ・高学年では、エネルギー: 780kcal ・たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー 全体の13%~20% ・脂質: 学校給食による摂取エネルギー 全体の20%~30% 									
<p>マスクははなまでおおう 白衣は清潔につける 手をせっけんできれいにあらう つめをみじかくきる</p>									
7日		8日		9日		10日		11日	
入学式		カレーライス 牛乳	エネルギー: 738kcal P: 24.5g F: 19.8g 食塩: 1.9g	ごはん 牛乳 わかどりたつたあ 若鶏の立田揚げ 菜の花あえ すまし汁 お祝いクリープ	エネルギー: 699kcal P: 24.6g F: 29.0g 食塩: 1.8g	コッペパン 牛乳	エネルギー: 532kcal P: 26.3g F: 18.3g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳	エネルギー: 679kcal P: 22.2g F: 22.6g 食塩: 1.8g
		ごはん 白麦 ジャガイモ カレールウ 油	ごはん かたくり粉 花麩 さとう 油 ごま	コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま	ごはん じゃがいも さつまいも こんにゃく パン粉 でん粉 小麦粉 さとう 牛脂 油				
		ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 たまご 絹ごしどふ わかめ 牛乳	ぶたひき肉 大豆ミンチ ハム 牛乳	ぎゅう肉 大豆 油揚げ ぶた肉 焼どうふ ひじき 牛乳				
		にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ	にんじん ほうれん草 しょうが もやし しいたけ	にんじん ビーマン ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご コーン ねぎ	にんじん いんげん ごぼう だいこん				
14日		15日		16日		17日		18日	
ごはん 牛乳	エネルギー: 617kcal	ごはん 牛乳	エネルギー: 568kcal	ごはん 牛乳	エネルギー: 663kcal	ごはん 牛乳	エネルギー: 588kcal	散らし寿司 牛乳	エネルギー: 683kcal
さばのみそ煮 さばのみそ汁	P: 24.4g F: 20.7g 食塩: 1.8g	あ 揚げぎょうざ もやしのナムル たまごスープ	P: 19.9g F: 20.1g 食塩: 2.1g	にく 肉じゃが チーズ納豆 フルーツ	P: 28.2g F: 18.8g 食塩: 2.0g	にく ちくわの磯辺揚げ 干草あえ わか 若かけ汁	P: 22.7g F: 16.8g 食塩: 1.9g	さわに 沢煮わん さんよう 三色だんご	P: 23.0g F: 28.3g 食塩: 2.7g
ごはん さとう でん粉 ジャガイモ 油	ごはん かたくり粉 油 ごま油 ごま	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 ごま	ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま	ごはん さとう かたくり粉 三色だんご					
さば切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	ぶたひき肉 ハム 絹ごしどふ たまご 牛乳	ぶた肉 ひきわり納豆 チーズ 牛乳	ちくわ 油揚げ いかゲソ 青のり わかめ 牛乳	油揚げ 錦糸卵 ぶた肉 牛乳					
にんじん いんげん こまつな 切干大根 しいたけ	にんじん ほうれん草 きゅうり もやし きくらげ	にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ いちご	にんじん ほうれん草 もやし たけのこ	にんじん かんぴょう しいたけ だいこん ごぼう みつば むき枝豆					
21日		22日		23日		24日		25日	
ごはん 牛乳	エネルギー: 548kcal	ごはん 牛乳	エネルギー: 639kcal	ごはん 牛乳	エネルギー: 598kcal	セルフハンバーガー	エネルギー: 539kcal	ごはん 牛乳	エネルギー: 647kcal
ぶた肉 厚揚げ はんぺん 牛乳	P: 24.2g F: 16.7g 食塩: 1.9g	さかな 魚フライ かみかみサラダ みそ汁	P: 25.1g F: 23.1g 食塩: 1.8g	たまご 卵と青菜のスープ フルーツ	P: 23.2g F: 17.5g 食塩: 2.1g	クリームシチュー	P: 28.6g F: 23.4g 食塩: 2.7g	にく とり肉と根菜の揚げからめ わかめスープ	P: 23.6g F: 21.8g 食塩: 1.8g
ごはん さとう 油	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん 白米 糸こんにゃく さとう かたくり粉	パンズパン じゃがいも 米粉 大豆バター 油	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう					
ぶた肉 厚揚げ はんぺん 牛乳	タラ身刺 油揚げ さきいか わかめ 牛乳	ぎゅう肉 たまご 絹ごしどふ 牛乳	ハンバーグ とり肉 スライスチーズ 牛乳	とり肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳					
にんじん ピーマン ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ しめじ	にんじん ごぼう きゅうり コーン えのきだけ だいこん	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう ねぎ きくらげ バナナ	にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン	にんじん いんげん ごぼう れんこん					
28日		29日		30日		<p>・今月予定している地場産物は… 「米、きゅうり、さつまいも、れんこん」です。</p>			
ごはん 牛乳	エネルギー: 643kcal	しょうわ ひ 昭和の日	ごはん 牛乳	エネルギー: 637kcal	ごはん 牛乳				
マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	P: 27.0g F: 20.9g 食塩: 2.1g	ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	おやこ 親子煮 こんにゃく金平 フルーツ	P: 26.2g F: 20.8g 食塩: 12.2g	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま				
ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿とうふ 錦糸卵 ハム 牛乳	たまご とり肉 さつま揚げ 高野豆腐 牛乳	にんじん いんげん ピーマン 玉ねぎ しいたけ ごぼう いちご	にんじん いんげん ピーマン 玉ねぎ しいたけ ごぼう いちご					

☆こんだてでは、材料や行事などの都合でかわることがあります。