

* 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
				<div><div><div>きゅうしよくとう ばん</div><div>給食当番の身支度</div></div><div><div><div>かみ け で</div><div>・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう</div></div><div><div>・マスクをきちんとつけよう</div></div><div><div>・つめは短く切っておこう</div></div><div><div>・石けんを使って手を洗おう</div></div><div><div>・清潔な白衣を着よう</div></div><div><div>・ハンカチを持とう</div></div></div><div><div>給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。</div></div></div>					

1人あたりの学校給食基準量は・・・

・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%

ぼうしに
かみのけを
きちんと
入れる

マスクは
はなまで
おおう

はくし
白衣は
洗けつに

て
手を
せっけん
で
きれいに
あらう

つめを
みじかく
きる

7日	8日	9日	10日	11日
<p>入学式</p> <p>ごはん 牛乳 738kcal P: 24.5g F: 19.8g 食塩: 1.9g</p> <p>ヨーグルトあえ</p>	<p>カレーライス 牛乳 738kcal P: 24.5g F: 19.8g 食塩: 1.9g</p> <p>ごはん 白麦 ジャがいも カレールウ 油</p> <p>ぶた肉 ヨーグルト 牛乳</p> <p>にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ</p>	<p>ごはん 牛乳 699kcal P: 24.6g F: 29.0g 食塩: 1.8g</p> <p>若鶏の立田揚げ 菜の花あえ すまし汁 お祝いクレープ</p> <p>ごはん かたくり粉 花麴 さとう 油 ごま</p> <p>とり肉 たまご 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草 しょうが もやし しいたけ</p>	<p>ごはん 牛乳 532kcal P: 26.3g F: 18.3g 食塩: 2.0g</p> <p>コッペパン スパゲティミートソース マセドアンサラダ</p> <p>コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま</p> <p>ぶたひき肉 大豆ミンチ ハム 牛乳</p> <p>にんじん ピーマン 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</p>	<p>ごはん 牛乳 679kcal P: 22.2g F: 22.6g 食塩: 1.8g</p> <p>ごはん 牛乳 679kcal P: 22.2g F: 22.6g 食塩: 1.8g</p> <p>ごはん じゃがいも さつまいも こんにやく パン粉 でん粉 小麦粉 さとう 牛脂 油</p> <p>ぎゅう肉 大豆 油揚げ ぶた肉 焼豆腐 ひじき 牛乳</p> <p>にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>ごはん 牛乳 617kcal P: 24.4g F: 20.7g 食塩: 1.8g</p> <p>さばのみそ煮 きりぼしだいこん いたこ 切干大根の炒め煮 みそ汁</p> <p>ごはん さとう でん粉 ジャがいも 油</p> <p>さば切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳</p> <p>にんじん いんげん こまつな 切干大根 しいたけ</p>	<p>ごはん 牛乳 566kcal P: 19.9g F: 20.1g 食塩: 2.1g</p> <p>揚げぎょうざ もやしのナムル たまごスープ</p> <p>ごはん かたくり粉 油 ごま油 ごま</p> <p>ぶたひき肉 ハム 絹ごし豆腐 たまご 牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草 きゅうり もやし きくらげ</p>	<p>ごはん 牛乳 663kcal P: 28.2g F: 18.8g 食塩: 2.0g</p> <p>肉じゃが チーズ納豆 フルーツ</p> <p>ごはん ジャがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま</p> <p>ぶた肉 ひきわり納豆 チーズ 牛乳</p> <p>にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ いちご</p>	<p>ごはん 牛乳 588kcal P: 22.7g F: 16.8g 食塩: 1.9g</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 干草あえ わかめ汁 若たけ汁</p> <p>ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま</p> <p>ちくわ 油揚げ いかゲソ 青のり わかめ 牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草 もやし たけのこ</p>	<p>ごはん 牛乳 683kcal P: 23.0g F: 28.3g 食塩: 2.7g</p> <p>散らしずし 牛乳 沢煮わん 三色だんご</p> <p>ごはん さとう かたくり粉 三色だんご</p> <p>油揚げ 錦糸卵 ぶた肉 牛乳</p> <p>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</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>ごはん 牛乳 548kcal P: 24.2g F: 16.7g 食塩: 1.9g</p> <p>豚肉と厚揚げのみそ炒め すまし汁 ふりかけ</p> <p>ごはん さとう 油</p> <p>ぶた肉 厚揚げ はんぺん 牛乳</p> <p>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</p>	<p>ごはん 牛乳 639kcal P: 25.1g F: 23.1g 食塩: 1.8g</p> <p>魚フライ かみかみサラダ みそ汁</p> <p>ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ</p> <p>たら切身 油揚げ さきいか わかめ 牛乳</p> <p>にんじん ごぼう きゅうり コーン えのきだけ だいこん</p>	<p>ごはん 牛乳 598kcal P: 23.2g F: 17.5g 食塩: 2.1g</p> <p>牛すきどん 牛乳 たまごあおな 卵と青菜のスープ フルーツ</p> <p>ごはん 白麦 糸こんにやく さとう かたくり粉</p> <p>ぎゅう肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう ねぎ きくらげ パナナ</p>	<p>ごはん 牛乳 539kcal P: 28.6g F: 23.4g 食塩: 2.7g</p> <p>セルフハンバーガー クリームシチュー</p> <p>パンズパン ジャがいも 米粉 大豆バター</p> <p>ハンバーグ とり肉 スライスチーズ 牛乳</p> <p>にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン</p>	<p>ごはん 牛乳 647kcal P: 23.6g F: 21.8g 食塩: 1.8g</p> <p>ごはん 牛乳 647kcal P: 23.6g F: 21.8g 食塩: 1.8g</p> <p>ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 油</p> <p>とり肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳</p> <p>にんじん いんげん ごぼう れんこん</p>
28日	29日	30日	<p>給食はしまりまーす!</p> <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>	
<p>ごはん 牛乳 643kcal P: 27.0g F: 20.9g 食塩: 2.1g</p> <p>マーボー豆腐 春雨の中華サラダ</p> <p>ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま</p> <p>ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿とうふ 錦糸卵 ハム 牛乳</p> <p>にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく にら ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>昭和の日</p>	<p>ごはん 牛乳 637kcal P: 26.2g F: 20.8g 食塩: 12.2g</p> <p>親子煮 こんにやく金平 フルーツ</p> <p>ごはん ジャがいも こんにやく さとう 油 ごま油 ごま</p> <p>たまご とり肉 さつま揚げ 高野豆腐 牛乳</p> <p>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</p>		

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。