



令和6年4月 阿村小学校こんだてひょう



給食えいよう目標:いろいろな食べ物をしよう!

給食マナー目標:じゅんぴやあとかたづけのしかたをみにつけよう!

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
8	げつ	ごはん 始業式	おやこに はるさめのごますあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ハム (かつおぶし)	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	651 23.6
9	か	まるパン 入学式	ポークビーンズ ごまじゃこサラダ	まるパン じゃがいも マーガリン ごま さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ちりめん	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	567 26.0
10	すい	はるやさいかレーライス	ツナサラダ おいわいいちごゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ だいず	アスパラガス にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ りんご にんにく しょうが	687 23.7
11	もく	ミルクパン	はるキャベツとちりめんのスパゲティ アスパラのサラダ	ミルクパン オリーブオイル スパゲティめん マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく どうがらし アスパラガス コーン	673 26.0
15	げつ	ごはん	マーボー豆腐 やさいなムル	こめ さとう ごまあぶら あぶら てんぷん さとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく たまご ひきわりだいず	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく もやし しょうが ほうれんそう	702 30.3
16	か	コッペパン	トマトスープ ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ	コッペパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン かにかまフレーク ほうれんそうオムレツ	たまねぎ トマト しめじ えだめ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー	576 23.3
17	すい	むぎごはん	やきにくいため わかめスープ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ わかめ	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん ピーマン りんご えのきたけ	659 25.5
18	もく	まるパン	はるキャベツのちゃんぽん ごぼうサラダ	まるパン さとう ちゃんぽんめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ツナ	きくらげ キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり コーン	678 29.7
19	きん	ごはん あしき	じゃがいものみそしる たちのおのかばやき キャベツとにんじんのサラダ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あげ たちのお わかめ (いりこ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	612 21.2
22	げつ	ごはん	しんじゃがのそぼろに ちくわサラダ	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん いんげん	670 21.7
23	か	コッペパン	はるのクリームシチュー イタリアンサラダ ばんかん	コッペパン じゃがいも ビーナッツ マカロニ イタリアンドレッシング クリームポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん えんどう コーン キャベツ きゅうり ばんかん	566 22.3
24	すい	ごはん かみあまくさ	はるキャベツのみそしる いわしのしょうがに ごまあえ	こめ ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう あげ いわししょうがに わかめ (いりこ)	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	624 23.3
25	もく	こくとうパン	にくうどん こんにやくかいそうサラダ	こくとうパン さとう うどんめん こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あげ ハム わかめ (こんぶ)	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	567 24.1
26	きん	たけのこごはん	あおさじる だいこんのごまネーズあえ	こめ あぶら さとう ごま	とりにく あげ きぬさや どうふ ぎゅうにゅう ハム (いりこ)	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	635 26.1
30	か	まるパン	しろみざかなフライ レタス コンソメスープ	まるパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー しろみざかなのフライ	レタス キャベツ にんじん たまねぎ	573 23.7

- ・こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。
- ・1ねんせい、10日からきゅうしょくがはじまります。つめをきり、マスク・ハンカチをわすれずにもってきてください。
- ・12日は、えんそくです。きゅうしょくがありませんので、おべんとうをもってきましょう。
- ・()は、だしをあらわします。