



めあて

こんだてよていひょう (4がつ)

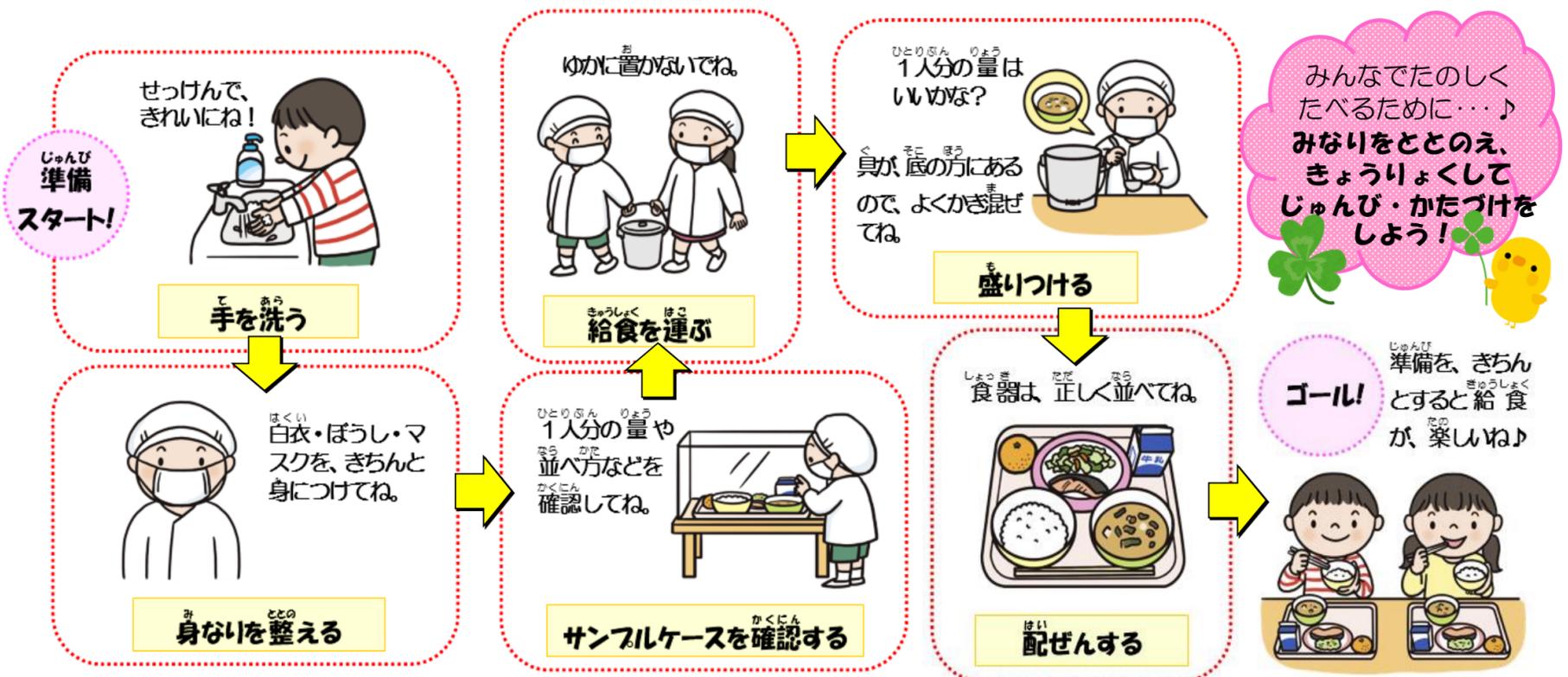
えいよう：いろいろなたべものをしよう！
マナー：じゅんびやあとかたづけのしかたをみにつけよう！



あむらしょうがっこうちようりじょう

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	
				ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
8	げつ	むぎごはん	おやこに はるさめのごますあえ	こめ ぶちまる じゃがいも はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ハム	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	645 24.2	
9	か	ココアパン	にくだんごスープ はるまき じゃこナッツサラダ	パン はるまき はるさめ アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ちりめん	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり	682 23.8	
10	すい	はるやさいかレー	ツナサラダ おいわいクレープ	こめ じゃがいも あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	アスパラガス たけのこ にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	724 22.4	
11	もく	まるパン	やさいのスープに さかなフライ そえサラダ タルタルソース	パン じゃがいも あぶら ごま タルタルソース	ぎゅうにゅう ウィナー えだまめ さかな (さけ)	にんじん たまねぎ キャベツ	633 24.6	
12	きん	かんげいえんそく (おべんとう)						
15	げつ	ごはん	キャベツとあさりのみそしる さばのしょうがに ひじきのくるみあえ	こめ くるみ	ぎゅうにゅう あさり あげ さかな (さば) ひじき わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	617 24.6	
16	か	コッペパン	じゃがピースープ スナップサラダ りんごジャム	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いんげん ハム まめ とりにく	はくさい にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	566 22.2	
17	すい	ごはん	だいすのいそに じゃこあえ のりつくだに	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいす さつまあげ のり ちりめん ひじき いんげん	にんじん きゅうり キャベツ	656 25.3	
18	もく	こくとうパン	はるキャベツのちゃんぽん ごぼうサラダ	パン めん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ いか	きくらげ キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり コーン ねぎ	577 25.5	
19	きん	たけのこごはん	すましじる きのこたまごやき ゆかりあえ	こめ あぶら	とりにく あげ きぬさや とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ たまご わかめ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	607 24.1	
22	げつ	むぎごはん	じゃがいものそぼろに だいこんのごまネースあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん ハム あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	672 22.3	
23	か	こめこいり にんじんパン	はるのクリームシチュー イタリアンサラダ あまくさばんかん	パン じゃがいも マカロニ アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく パーコン あさり 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	653 25.9	
24	すい	むぎごはん	マーボー豆腐 やさいのナムル	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	673 29.8	
25	もく	ミルクパン	にくうどん かいそうサラダ ももゼリー	パン うどん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン もも ねぎ	640 23.5	
26	きん	ピースごはん	ぶたじる ししゃもフリッター おほかあえ ちまき	こめ さといも あぶら ちまき	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ししゃもフリッター	グリーンピース にんじん ごぼう ねぎ きゅうり もやし だいこん	602 24.1	

- ・こんだてはつごうにより、へんこうすることがあります。
- ・こめ、たまねぎ、ばんかん、ぶたにく、とりにくはかみあまくさでせいさんされたものをつかっています。
- ・とうふ、かまぼこ、さつまあげ、あつあげはかみあまくさでかこうされたものです。



～おしらせ～

- ・1ねんせいは、10日からきゅうしょくがはじまります。つめをきって、マスク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。