

2024年 4がつのこんだてよていひょう

白水学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて			10	11	12
あかきみどり			フルーツカクテル チキンカレーライス ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ こめ おぎ じゃがいも しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご バイナップル おうとう パナナ みかん カクテルゼリー	ナムル おぎごはん マーボードウフ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ コチュジャン たまご こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ほうれんそう	トマトのオムレツ イタリアンサラダ ミルクパン つぶつぶコーンスープ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう 生クリーム ツナ トマトオムレツ さとう マーガリン バター こめこ オリーブゆ コーン クリームコーン たまねぎ にんじん バセリ キャベツ レモン きゅうり ビーマン
あかきみどり	15	16	17	18	19
こんだて	ごぼうのサラダ おぎごはん じゃがいものそばろに	アスパラのおかかあえ さかなのたまねぎソース おぎごはん たけのこのみそしる	まめめサラダ れんこんつくね おぎごはん けんちんじる	ふるさとくまさんデー あそび たまごやき/ほうれんそうのごまめし たかなめし だんごじる	コールスローサラダ さかなフライ フィッシュドッグ ミネストローネ
あかきみどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ ツナ こめ おぎ じゃがいも さとう つきこんにやく でんぶん ごま しょうが たまねぎ にんじん いんげん ごぼう キャベツ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ホキ にぼし こめ おぎ あぶら さとう たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん	ぎゅうにゅう とうふ 豆 ひじき れんこんつくね こめ おぎ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ コーン キャベツ	ぎゅうにゅう とりにく あつあきたまご こめ ごま あぶら さとう さとも しらたまこ こおぎこ たかなづけ ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう もやし ほうれんそう きゅうり	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン まめ ホキフライ さとう じゃがいも マカロニ あぶら たまねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ きゅうり
あかきみどり	622 22.2	581 23.8	618 22.8	595 23	597 25.9
こんだて	22	23	24	25	26
あかきみどり	ひじきとナッツのソテー ホッケりやき おぎごはん じゃがいものみそしる	いりことだいずのかおりあえ あかうしキャベツどん はるさめスープ	きりぼしだいこんのあえもの えだまめととうふのメンチカツ おぎごはん かきたまじる	パンサンスー おぎごはん はっばうさい	ネーブル だいこんサラダ まるパン キャベツのシチュー
あかきみどり	ぎゅうにゅう わかめ いりこ あげ ひじき いわしのかんろに こめ おぎ じゃがいも ビーナツ 糸こんにやく あぶら さとう こまつな たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぎゅうにく いりこ だいず あおのり こめ おぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま ビーナツ にんじん みずな たまねぎ りんご キャベツ ほししいたけ しょうが	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ミンチカツ ちりめん こめ おぎ でんぶん あぶら さとう にんじん しめじ たまねぎ あおさ きりぼしだいこん コーン キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あさり うずらたまご たまご チキンハム こめ おぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま さとう しょうが キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ たけのこ きゅうり	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりくに ベーコン チーズ 生クリーム ツナ さとう じゃがいも バター ごま こおぎこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり レモン ネーブル
あかきみどり	545 22.5	662 25.2	621 22.1	624 26.3	568 24.2
こんだて	29	30	魚産地・・・ 16(火)、19(金)ホキ(ニュージーランド、オーストラリア他)、22(月)ホッケ(アメリカ)(北欧、カナダ)、30(火)ししゃも(北欧、カナダ) ＊いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)		
あかきみどり		こまつなのごまずあえ ししゃもフライ(2び) たけのこごはん たまねぎのみそしる とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ いりこ ししゃも こめ あぶら さとう ごま にんじん ほししいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ しめじ ねぎ もやし こまつな きゅうり			
あかきみどり		610 25.6			

＊献立は、都合により変更になることがあります。また、栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なります。ご了承ください。

きゅうよくし かんす 給食時間の過ごし方



みんなで楽しく「いただきます」!



「ばっかり食べ」はなるべくしないようにしよう。
苦手そうなものでも、まずはひと口食べてみよう。



おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。
給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器は
ていねいに扱おう。