

# 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	<p><b>食べ物3つの色分けと栄養素</b></p> <p><b>あか</b>・・・血や肉やほねになる (たんぱく質・無機質)</p> <p><b>きいろ</b>・・・熱や力になる (炭水化物・脂質)</p> <p><b>みどり</b>・・・体の調子をととのえる (ビタミン)</p>		10 フルーツカクテル チキンカレーライス	11 ナムル むぎごはん マーボードウフ	12 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	
		あか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ	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	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	
		き	こめ むぎ じゃがいも	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぷん ごま	さとう マーガリン バター こめこ オリーブゆ	
		みどり	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご パインアップル おうとう パナナ みかん カクテルゼリー	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	コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ レモン きゅうり ピーマン	
		663 19.3	589 25.5	648 24		
こんだて	15 ごぼうのサラダ むぎごはん じゃがいものそばろに	16 アスパラのおかかあえ さかなのたまねぎソース むぎごはん たけのこのみそしる	17 まめまめサラダ れんこんつくね むぎごはん けんちんじる	18 ふるさとくまさんデー あそこのあじ 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	19 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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ホキ にぼし	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご	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	
	き	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにやく てんぷん ごま	こめ むぎ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	さとう じゃがいも マカロニ あぶら	
	みどり	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ごぼう キャベツ	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	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	たまねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ きゅうり	
	622 22.2	581 23.8	618 22.8	595 23	597 25.9	
こんだて	22 ひじきとナッツのソテー ホッケテリヤキ むぎごはん じゃがいものみそしる	23 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	24 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 むぎごはん かきたまじる	25 パンサンスー むぎごはん はっぼうさい	26 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	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	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 あおりの	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ミンチカツ ちりめん	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ 生クリーム ツナ	
	き	こめ むぎ じゃがいも ピーナツ 系こんにやく あぶら さとう	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま ピーナツ	こめ むぎ てんぷん あぶら さとう	こめ むぎ ごまあぶら てんぷん はるさめ ごま さとう	さとう じゃがいも バター ごま こむぎこ
	みどり	こまつな たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	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	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	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	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
	545 22.5	662 25.2	621 22.1	624 26.3	568 24.2	
こんだて	29	30 こまつなのごまずあえ ししゃもフライ(2び) たけのごはん たまねぎのみそしる	<p>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)</p> 			
	あか	とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ いりこ ししゃも				
	き	こめ あぶら さとう ごま				
	みどり	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				
		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。

## 給食時間の過ごし方



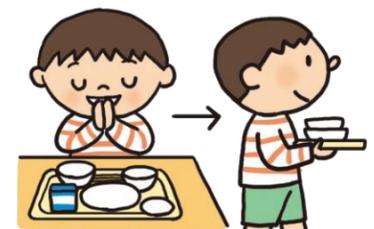
みんなで楽しく「いただきます」!



「ばっかり食べ」はなるべくないようにしよう。  
苦手なものでも、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。