



# 4月 こんだてよていひょう

令和4年度 菊陽西小学校

日 曜	しゅしょく	牛乳	お か す	ざ い り ょ う				エネルギー	ひとくちメモ
				き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他	たんぱく質	
8	金			始 業 式 (しぎょうしき)					
11	月			入 学 式 (にゅうがくしき)					
12	火		※ 1ねんせいのみなさんは、きゅうしょくはありません。						今日から給食が始まります。きゅうしょくじかんのきまりを守り、おいしく楽しく食べて元気な体をつくりましょう。
		むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめのあえもの みかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま はるさめ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいす あかみそ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン みりん す にんにく しょうが	655 25.5	
13	水		※ 1ねんせいのみなさんは、きゅうしょくはありません。						給食の前に、石けんを使ってきれいに手洗いをしましたか？自分の体を守るために、食事の前には必ず手洗いをしましょう。
		ミルクパン	ラビオリスープ ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ	パン ラビオリ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン パセリ きゅうり だいこん パプリカ	しお こしょう ワイン しょうゆ す チキンガラスープ	627 25.4	
14	木		※ 1年生のみなさんのきゅうしょく < ミルクパン・ぎゅうにゅう・みかんゼリー >						元気に過ごすためには、バランスの良い食事が大切です。苦手だと思える食べ物も、まずは一口食べて、色々な味に出会いましょう。
		もちむぎごはん	キムチぶたじる ホキてんたまあげ しそこんぶあえ	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ホキてんたまあげ しそこんぶ	はくさいキムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	さけ しょうが だしりこ しょうゆ	592 21.9	
15	金		※ 1年生のみなさんのきゅうしょく < ココアパン・ぎゅうにゅう・チーズ >						よくかんで食べていますか？よくかむと、だ液がたくさん出て虫歯を予防したり消化を助けてますよ。一口30回が目安です。
		ココアパン	やきそば カリポリアーモンド ネーブル	パン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いりこいりだいす	にんじん キャベツ もやし たまねぎ なら ネーブル	しお こしょう ソース さけ にんにく しょうが みりん しょうゆ	623 27.6	
18	月		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		キャロッピーデー *キャベツ*	チキンカレーライス はるキャベツのサラダ おいわいゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ワイン ケチャップ カレールウ ソース カレーこ しょうゆ にんにく しょうが す	660 18.9	
19	火		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		むぎごはん	あつあげのそぼろに くきわかめのサラダ ふりかけ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく だいす うすらたまご くきわかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが す	633 26.3	茎わかめは、わかめの茎の部分です。コリコリとした食感がおいしいですね。食物せんいやカルシウムを多くふくんでいます。
20	水		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		こくとうパン	クリームシチュー ひじきサラダ しらぬい	パン じゃがいも バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ひじき ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ パプリカ しらぬい	ワイン こしょう シチュールウ しお す しょうゆ	602 21.8	シチューは、肉と野菜をじっくり煮込んだフランス生まれの料理ですが、クリームシチューは、日本で考え出された料理です。
21	木		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		たけのこごはん	キャベツのみそしる いわしかりかりフライ (2び) きゅうりのおかかあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ いわしかりかりフライ かつおぶし	たけのこ にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり だいこん	さけ しょうゆ みりん だしりこ	599 23.3	たけのこは、春が旬の野菜です。たけのこは成長が早く、1日に1メートル伸びることもあるそうです。旬の味を楽しみましょう。
22	金		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		しょくパン	やさいのスープに さかなのチーズマヨやき いちごジャム	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー ホキ しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ えだまめ コーン パセリ	しょうゆ ワイン しお こしょう コンソメ チキンガラスープ	650 30.1	チーズマヨ焼きは、魚に手作りソースをかけて、970個をオープンで焼きあげます。また、スープ煮は、野菜たっぷりです。
25	月		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		むぎごはん	しんじゃがのうまに じゃことナッツのサラダ あじつけのり	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ ちりめん わかめ のり	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん す	575 22.1	春が旬の新じゃがは、皮がうすくて水分が多くみずみずしいのが特ちょうです。ビタミンCも多くふくまれます。
26	火		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		むぎごはん	かきたまじる いわしのしょうがに そくせきづけ	こめ むぎ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ いわしのしょうがに	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぶづけ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	586 24.0	かきたま汁に使う卵は、440個です。給食室で1個ずつ割り、新鮮であるかを確認してから使います。
27	水		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		セルフサンド	ジャーマンポテト ミネストローネ フルーツミックス	パン じゃがいも バター マカロニ あぶら さとう いちごゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマトみずに セロリ みかん・もも (かんづめ)	しお こしょう ワイン ケチャップ コンソメ にんにく チキンガラスープ	600 19.3	今日のジャーマンポテトは、新じゃがを使って作ります。パンにはさんで食べましょう。
28	木		※ 1年生のみなさんは、今日から給食が始まります。おいしく楽しく食べましょう。4月のキャロッピーデーは、キャベツを紹介しします。						
		ふるさとくまさんデー *やまが*	つなひきよいしょ とうふじる キャベツメンチカツ たけのこのひこすり	こめ もちごめ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいす あずき とうふ ちくわ キャベツメンチカツ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ たけのこ	しお さけ しょうゆ みりん だしこんぶ かつおぶし	617 20.5	4月のふるさとくまさんデーは、山鹿の味の旅です。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。