



令和5年4月きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



こんげつのもくひょう ☆たのしいきゅうしょく☆ ~クラスのせんせいやおともだちとたのしくたべよう~

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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	からだのちようしきをとのえる	
10	げつ	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき わかめスープ ばんかんゼリー	こめ おぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	632 23.6
11	か	入学式のため、給食はありません。						
12	すい	ビーフカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ おぎ カレールウ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん どうもろこし グリーンピース みかん パイン バナナ おとうかん	711 19.6
13	もく	コッペパン		スパゲティミートソース ツナサラダ いちごジャム	コッペパン スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひきわりだいず まぐろフレーク ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマトジュース きゅうり キャベツ	600 26.8
14	きん	歓迎遠足のため、給食はありません。お弁当の準備をおねがいます。						
17	げつ	むぎごはん		にくじゃが ひじきマヨサラダ ふりかけ	こめ おぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき まぐろフレーク ふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	615 21.0
18	か	セルフテリヤキバーガー		はるやさいコンソメスープ デコポン	コッペパン じゃがいも あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきパティ	レタス たまねぎ にんじん キャベツ いんげん デコポン	566 21.8
19	すい	ハヤシライス		ドレッシングサラダ Iしよくいりこ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム いりこ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが レタス きゅうり	694 24.0
20	もく	こくとうパン		うどんすき わふうサラダ	こくとうパン うどんめん しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とり	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ えのきたけ きゅうり ほうれんそう えだまめ	594 26.0
21	きん	むぎごはん		しろみぎかなカリカリフライ ほうれんそうごまあえ とうふのみそしる	こめ おぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ さかなフライ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	611 24.9
24	げつ	しろごはん		とうにゅうキムチなべ ばんばんじーあえ	こめ うどんめん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう	キムチ はくさい もやし いら えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	620 25.0
25	か	まるパン		クリームシチュー スナップサラダ	まるパン じゃがいも ドレッシング マカロニ こむぎこ マーガリン サラダあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり くに ベーコン ハム	たまねぎ にんじん グリンピース どうもろこし キャベツ きゅうり スナップえんどう	656 23.8
26	すい	むぎごはん		まーぼーどうふ パンサンスー	こめ おぎ さとう てんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にもやし きゅうり	689 28.3
27	もく	しよくパン		はるキャベツスパゲティ たまごサラダ	しよくパン スパゲティ パター オリーブゆ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン えび ハム たまご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	571 24.3
28	きん	たけのこごはん		こもちししゃもフライ そくせきづけ わかめじる	こめ こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ こんぶ とうふ ちくわ かつおぶし こもちししゃもフライ わかめ	たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ	576 23.0

※献立は都合により変更することがあります。毎月19日は「食育の日」です。「早寝・早起き・朝ごはん」でけんこうな毎日を過ごしましょう!

※今月の給食回数は13回です。(1年生は、12日から給食開始となります。)

※14日は歓迎遠足のため、給食はありません。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、学校給食も4月10日からスタートします。

春は体も目覚めて新陳代謝が盛んになります。スムーズに新学期の生活が始められるよう、「朝ごはん」を必ず食べて登校しましょう。

また、今年度も週に3回が米飯、2回がパン給食を基本として実施します。

給食室では今年度も楽しく、おいしく、安心・安全な給食づくりを目指します。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。

