



令和6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 | | | エネルギー | |
|------------|----|----------------------------------|--------|--|---|---|---|-------------|
| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | たんぱく質 |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちようしをとのえる | |
| 8 | げつ | むぎごはん | | ぶたにくのしょうがやき わかめスープ デコポン | こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ | にんにく キャベツ たまねぎ もやし なら にんじん ねぎ | 593 25.6 |
| 9 | か | 入学式のため、給食はありません。 | | | | | | |
| 10 | すい | おいわいカレー | | イタリアンドレッシングサラダ ヨーグルト(いちご) | こめ こだいまい 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 りんご キャベツ スナップえんどう しょうが にんにく トマト レタス きゅうり とうもろこし | 772 22.4 |
| 11 | もく | ミルクパン | | にくだんごとあおなのスープ ブロッコリーのアーモンド サラダ | パン はるさめ アーモンド さとう オリーブゆ | ぎゅうにゅう にくだんご まぐろフレーク | こまつな たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー ねぎ | 587 21.5 |
| 12 | 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します。 | | | | | | |
| 15 | げつ | むぎごはん | | まめいりまーぼーどうふ ちぐさあえ | こめ むぎ さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず | たけのこ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく しいたけ ねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ | 606 23.3 |
| 16 | か | セルフテリヤキ バーガー | | コーンポタージュ アセロラゼリー | パン マヨネーズ じゃがいも あぶら ゼリー | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン | レタス たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし | 662 24.0 |
| 17 | すい | むぎごはん | | ぶたにくとこんぶのいためもの さつまじる | こめ むぎ さとう あぶら さつまいも こんにゃく | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ てんぷら とりにく とうふ みそ にぼし | にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ | 631 24.4 |
| 18 | もく | しょくパン | | はるやさいのクリームシチュー てつぶんサラダ いちごジャム | パン ジャム じゃがいも こめこ マーガリン さとう ごま サラダゆ | ぎゅうにゅう さけ ベーコン ひじき ハム | たまねぎ にんじん パセリ スナップえんどう キャベツ もやし こまつな | 615 25.8 |
| 19 | きん | 食育の日「上天草」 ばいにくポーク ハヤシライス | | じゃこまめサラダ | こめ むぎ マーガリン デミグラスソース サラダあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいず | たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト しょうが キャベツ きゅうり | 662 21.7 |
| 22 | げつ | むぎごはん | | さかなフライごまソース こんぶあえ けんちんじる | こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキきりみ こんぶ とうふ とりにく かつおぶし | ちんげんさい キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ | 622 24.3 |
| 23 | か | 小3考案メニュー じゃこトースト | | はるやさいポトフふうにくみ ムース | パン マヨネーズ じゃがいも | ぎゅうにゅう ちりめん ウインナー とりにく ムース | たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん スナップえんどう キャベツ | 643 23.0 |
| 24 | すい | 郷土料理 たかなどん | | ★だごじる りんご | こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かまぼこ あつあげ かつおぶし | にんじん しいたけ にんにく しょうが たかなづけ だいこん ねぎ ごぼう りんご | 691 24.6 |
| 25 | もく | 防災給食 コッペパン | | ツナのトマトに ストックサラダ うまかってん マーシャルビーンズ | パン じゃがいも さとう あぶら サラダあぶら マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう まぐろフレーク こなチーズ わかめ さきいか うまかってん | たまねぎ にんじん トマト にんにく たくあんづけ きりぼしだいこん パセリ | 619 26.4 |
| 26 | きん | むぎごはん | | キムチにくじゃが ひじきのちゅうかあえ ひごしゅうまい | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ひじき しゅうまい きゅうり | にんじん たまねぎ しいたけ なら キムチ だいこん | 693 24.0 |
| 29 | げつ | しょうわ ひ 昭和の日 | | | | | | |
| 30 | か | ココアパン | | はるやさいのクリームパスタ こもちししゃもフライ かいそうサラダ | パン スパゲティ ごま オリーブゆ こむぎこ マーガリン サラダあぶら | ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう ハム ベーコン こもちししゃも | たまねぎ キャベツ しめじ スナップえんどう にんじん パセリ きゅうり | 659 24.8 |

※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14回です。(1年生は、10日から給食開始となります。)
 ※12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8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。

