



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 สปา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。

