

4がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆4がつのきゅうしょくのめあては、「きまりをまもってたのしくたべよう」です。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal)			おもなざいりょう		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (金)							
4 (月)		はるやすみ					
5 (火)							
6 (水)	にゅうがくしき						
7 (木)	ごはん みそしる ほっけみりんやき ぎりこんぶのもの プリン ぎゅうにゅう	653	824		ほっけ、こんぶ、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	たいこん、にんじん、キャベツ	こめ、プリン
8 (金)	ポークカレー ピンズサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	646	831	831	ぶたもも、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 ミックスピーンズ	こめ、じゃがいも、 ごましょうゆドレッシング、 りんごゼリー
11 (月)	ごはん みそしる ササミのうめたつたあげ ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	637	822	822	とりササミ、 かつおぶし、みそ、 ぎゅうにゅう	おおば、ねりうめ、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 ピーマン、しめじ	こめ、 あおじそドレッシング、 しろごま、ダイスポテ
12 (火)	ごはん ちゅうかスープ とうふとエビのちゅうかいため パンパンジーサラダ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	581	753	753	とうふ、むきえび、 とりササミ、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、しょうが、にんにく、 レタス、きゅうり、きピーマン、 もやし、はくさい、にんじん、 ほししいたけ	こめ、ドレッシング、 オレンジゼリー
13 (水)	ごはん みそしる サバのしょうがに だいこんいりに ヨーグルト ぎゅうにゅう	654	837	837	サバ、ヨーグルト、 みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、はくさい、ゆかり、 だいこん、にんじん、 ほししいたけ、グリーンピース、 かぼちゃ、いんげん	こめ
14 (木)	おやこどん そうめんじる ぜんまいのもの さといものからあげ ぎゅうにゅう	682	845	845	とりむね、かまぼこ、 たまご、のり、 さつまあげ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、みつば、ぜんまい、 にんじん、ぼんのうねぎ	こめ、つきこんやく、 さといものからあげ、 そうめん
15 (金)	ごはん たまごスープ タラのチリソースがけ はるさめサラダ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	647	824	824	タラ、たまご、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、プロックリー、 きゅうり、にんじん	こめ、はるさめ、 ごましょうゆドレッシング、 あんにんどうふ
18 (月)	ごはん クラムチャウダー さけのマヨネーズやき ほうれんそうのパターソテー ぎゅうにゅう	659	839	839	さけ、ベーコン、 あさり、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 コーン、たまねぎ、グリーンピース	こめ、 ノンオイルドレッシング、 じゃがいも
19 (火)	〈マクロビ〉 なめしごはん みそしる ふじやが あげナスのおろしかけ やさいとくだものゼリー ぎゅうにゅう	654	826	826	とうふ、のり、 みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、あげナス、 だいこん	こめ、くるまふ、 じゃがいも、しらたき、 やさいとくだものゼリー
20 (水)	ごはん みそしる とうふハンバーグきのこソースかけ かぶのコンソメに キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	618	821	821	とうふハンバーグ、 ウインナー、チーズ、 みそ、ぎゅうにゅう	マッシュルーム、えのきたけ、 たまねぎ、パセリ、かぶ、 にんじん、グリーンピース、 かぶ(は)、キヌサヤ	こめ、さといも
21 (木)	かきあげうどん こまつなのおひたし バナナ ぎゅうにゅう	618	751	751	かきあげ、 かつおぶし	ながねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、バナナ	うどん
22 (金)	オムレツカレー アスパラサラダ さくらゼリー ぎゅうにゅう	657	825	825	とりもも、オムレツ、 こなチーズ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、レタス、 グリーンアスパラ、 コーン、あかピーマン	こめ、じゃがいも、 サウザンドドレッシング、 さくらゼリー
25 (月)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	654	840	840	ぶたもも、チーズ、 あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 きピーマン、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、レーズン、 だいこん	こめ、 フレンチドレッシング
26 (火)	ホットドック ミニジャムパン コンソメスープ さつまいものオレンジに ぎゅうにゅう	612	835	835	ウインナー、ぎゅうにゅう	レタス、さつまいも、 オレンジジュース、キャベツ、 にんじん、コーン、パセリ	コッペパン、 ミニジャムパン
27 (水)	ごはん チンゲンさいのスープ アジのなんばんふう プロックリーのちゅうかふういため ももゼリー ぎゅうにゅう	627	819	819	アジフライ、 ほたてかいばしら、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 レタス、プロックリー、にんにく、 チンゲンさい、しめじ	こめ、ピーチゼリー
28 (木)	きぼうこんだて						
29 (金)	しょうわのひ						

給食担当から



ご入学、ご進級おめでとうございます。
希望に満ちた新年度の始まりです。子供達は新しい学年、新しいクラスで期待と不安を胸に抱いていることでしょう。今年も安全でおいしい給食を提供していただけるように努力してまいります。ご理解、ご協力をお願いいたします。
また今年度から献立の裏面に「食育ひとくちメモ」を掲載したいと思っております。食育に関する話題や、学校での食育の取り組みなどを保護者の皆さまにお伝えして行ければと思います。ぜひご家庭での話題の一つとしていただければ幸いです。
来月の献立から掲載しますので、どうぞお楽しみに！！

