4月よていこんだてひょう

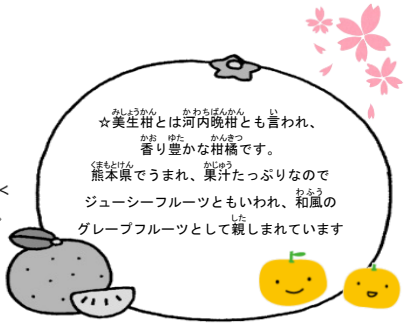
令和４年度

みどり市立笠懸北小学校

日	曜	献立名 主食	飲物	おかず	主な材料名 からだをつくる（あか） たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだのちょうしをととのえる（みどり） ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類・果物	エネルギーのもとになる（きいろ） 炭水化物 米・パン・めん 芋類・砂糖	脂質 油脂 種実類	栄養量 エネルギー（Kcal） たんぱく質(g) 脂肪（ｇ）
7	木	始業式・入学式									
8	金	きなこあげパン	牛乳	ツナサラダ カレーワンタンスープ	きなこ　ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり　キャベツ たまねぎ　もやし しいたけ	パン　さとう こむぎこ	あぶら	647 kcal 24.6 g 24.6 g
11	月	ごはん	牛乳	しょうがやきにく つぼづけあえ あおなととうふのみそしる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが にんにく　きゅうり だいこん　ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	561 kcal 25.5 g 13.8 g
12	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	にんにく　たまねぎ グリンピース　コーン キャベツ　きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	643 kcal 20.6 g 20.7 g
13	水	パーカーハウスパン	牛乳	コロッケ カラフルサラダ ＡＢＣスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ こまつな	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ キャベツ	パン　じゃがいも こむぎこ　パンこ マカロニ　さとう	あぶら	660 kcal 20.9 g 25.6 g
14	木	ごはん 1年生　給食開始	牛乳	かわりビビンバ ポークシュウマイ わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが　にんにく　ねぎ だいずもやし　たまねぎ ごぼう　えだまめ　しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	603 kcal 25.4 g 17.8 g
15	金	小せわれこめっこパン	牛乳	やきそば ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　パイン おうとう	こめこ　パン やきそばめん ナタデココ　さとう	あぶら	677 kcal 25.9 g 22.7 g
18	月	たけのこごはん	牛乳	あまずにくだんご２こ やさいたっぷりみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ　しいたけ えだまめ　だいこん たまねぎ　ねぎ	こめ さとう	あぶら	577 kcal 24.6 g 17.0 g
19	火	せきはん（ごましお）	牛乳	ホキフライ きんぴら とんじる	ホキ　さつまあげ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	667 kcal 27.3 g 20.0 g
祝 20	水	小ロールパン	牛乳	きのことりにくのスパゲッティー こまつなサラダ おいわいいちごゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム　にんじん たまねぎ　しめじ キャベツ　レモン　いちご	パン スパゲッティー さとう	あぶら	627 kcal 23.0 g 22.9 g
21	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく りんご　きゅうり もやし	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	646 kcal 19.3 g 20.4 g
22	金	くろしょくパン	牛乳	ジャーマンポテト ラビオリトマトスープ キャンディーチーズ２こ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ　キャベツ しめじ　にんにく	パン　こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	653 kcal 24.4 g 25.3 g
25	月	ごはん	牛乳	さばのみそに きりぼしだいこんに かきたまじる	さば　たまご あぶらあげ　とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん しいたけ　たまねぎ えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	622 kcal 26.4 g 20.2 g
26	火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ナムル	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし	しょうが　にんにく ねぎ　きゅうり もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	614 kcal 26.1 g 21.1 g
27	水	ココアパン	牛乳	とりにくとやさいのクリームに ツナとわかめのサラダ みしょうかん	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ しめじ　かぶ　みしょうかん きゅうり　キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	589 kcal 25.7 g 21.1 g
28	木	わかめごはん	牛乳	にくじゃがに ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　えだまめ ごぼう　きゅうり　コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	617 kcal 20.4 g 16.7 g
29	金	昭和の日									

★旬の食べもの★
たけのこ・春キャベツ・山菜・さわら・かき菜・菜の花・いちご・かぶ・はっさく・清見オレンジ・美生柑・あさり

※献立及び材料は都合により変更になることがあります。
※野菜類はすべて加熱してあります。
※献立表の食材は主な材料です。
※みどり市産等の群馬県産の食材をできるだけ使用しています。

※１年生の給食は１４日（木）から開始です。

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！