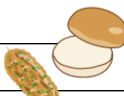
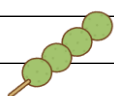
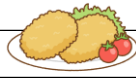
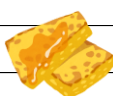
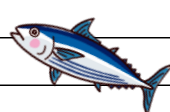


日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとこと コメント
9水	ねぎしおぶたどん		ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,でんぶん	にんにく,ねぎ,だいずもやし,もやし,たまねぎ,こまつな,レモンじる	521 kcal	給食が始まります。みんなで協力して食べよう！
	とうふとわかめのスープ		とりにく,とうふ,わかめ	ごまあぶら	にんじん,たまねぎ	22.0 g	
						1.7 g	
10木	セルフつくねバーガー		だいず,とりひきにく	ミルクパン,あぶら,でんぶん,ごまあぶら,さんおんとう,はちみつ	ごぼう,たまねぎ,しょうが,きゃべつ,にんじん	613 kcal	パンの間に、つくねを挟むとつくねバーガーの出来上がり！
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン（卵・乳なし）,とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ	セロリ,たまねぎ,にんじん,こまつな	30.3 g	
						2.6 g	
11金	たけのこごはん		あぶらあげ	こめ,おしむぎ	たけのこ,にんじん,さやえんどう	564 kcal	旬のたけのこを使います。下処理を丁寧に行っています。
	さかなのぴりからやき		さば	さんおんとう,でんぶん	しょうが	26.3 g	
	みそしる		あかみそ,しろみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,こまつな	2.8 g	
	くだもの（きよみオレンジ）				きよみオレンジ		
14月	せきはん		ささげ	もちこめ,こめ,くろごま		599 kcal	みなさんの進級、そして開校記念をお祝いする給食です。
	さかなのさいきょうみそやき		さわら,さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	30.1 g	
	キャベツのなんばんふう			しろすりごま,ごまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	2.5 g	
	きのこのかきたまじる		とりにく,たまご,かまぼこ	でんぶん	たまねぎ,なましだけ,えのきだけ,エリンギ,こまつな		
15火	ココアパン	1ねんせい ぎゅうしょく ショート		ココアパン		559 kcal	今日から1年生の給食も始まります！
	シェパズパイ		とりひきにく,ぶたひきにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ピザソース	あぶら,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	23.3 g	
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,きゃべつ,こまつな	2.7 g	
16水	カレーライス（こめこ）		とりにく	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ,じゃがいも,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん	651 kcal	カレーライスは大人気メニュー！じっくり煮込んで作ります。
	フレンチサラダ			さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	19.6 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかてん	さとう	オレンジジュース,みかんかんづめ	2.1 g	
17木	チキンライス		とりにく	こめ,おしむぎ,バター,あぶら	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	649 kcal	パイナップルは刻んだパイナップルをたくさん混ぜて焼きあげます！
	ポトフ		とりにく	あぶら,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,パセリ	22.7 g	
	パイナップルケーキ		たまご,なまクリーム,ぎゅうにゅう	こむぎこ,バター,さんおんとう	レモンじる,パイナップルかんづめ	2.1 g	
18金	いかいりソースやきそば		ぶたにく,イカ,あおりの	むしちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,きゃべつ,もやし,にんじん	573 kcal	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられます。
	ししゃものなんばんづけ		ししゃも	あげあぶら,でんぶん,さとう,しろごま	しょうが,ねぎ	26.2 g	
	くだもの（サマーキング）				サマーキング	2.8 g	
21月	わかめうどん		とりにく,あぶらあげ,わかめ	うどん,あぶら	たまねぎ,もやし,にんじん,しょうが	572 kcal	もちもちの春雨はよくかんで食べよう！
	ちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	あぶら,さとう,しろごま	もやし,きゃべつ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	23.8 g	
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまご,こむぎこ,さとう	あしたばふんまつ	2.2 g	
22火	ごはん（つやひめ）			こめ		662 kcal	お魚の入ったコロッケをサクサクに揚げて仕上げます。
	フィッシュコロッケ		とうにゅう,タラ,たまご	あげあぶら,じゃがいも,マッシュポテト,あぶら,こむぎこ,ばんこ	たまねぎ,にんじん	23.9 g	
	ひじきとこまつなのあえもの		めひじき	さんおんとう,あぶら	こまつな,もやし,にんじん	2.4 g	
	わかめのみそスープ		とりにく,とうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	あぶら,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ねぎ		
23水	マーボーどん		とりひきにく,あかみそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,にら	590 kcal	豆腐たっぷりマーボー豆腐はお米によく合います。
	ちゅうかふうスープ		ベーコン（卵・乳なし）	あぶら,ごまあぶら,しろごま	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,チンゲンサイ	24.2 g	
	くだもの（セミノール）				セミノール	2.0 g	
24木	フレンチトースト		ぎゅうにゅう,たまご	しょくパン,バター,さとう,こなざとう		578 kcal	フレンチトーストは卵液をしみこませて焼いた、甘いパンです。
	グリーンサラダ			さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり,もやし	27.7 g	
	チキンピーンズ		とりにく,だいず	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	2.3 g	
25金	きつねごはん		あぶらあげ	こめ,おしむぎ,さとう,しろごま	にんじん	574 kcal	臭だくさんの卵焼きは大きな鉄板で焼いています。
	きりぼしだいこんのあつやきたまご		とりひきにく,たまご	あぶら,さとう	にんじん,ほししいだけ,きりぼしだいこん,こまつな	24.0 g	
	みそしる		わかめ,しろみそ,あかみそ		たまねぎ,きゃべつ,にんじん	2.7 g	
28月	ごはん（コシヒカリ）			こめ		604 kcal	春と秋に旬を迎えるかつおを揚げて、ご飯に合うおかずにしました。
	かつおのあげに		かつお	あげあぶら,でんぶん,さとう	しょうが	27.4 g	
	ごまみそしる		しろみそ	じゃがいも,しろすりごま,ねりごま	たまねぎ,にんじん,こまつな	1.6 g	
	くだもの（ニューサマーオレンジ）				ニューサマーオレンジ		
29月	昭和の日						
30水	うみのさちソーススパゲッティ		ぶたひきにく,ツナ,イカ	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,マッシュルーム,ピーマン	639 kcal	給食のドレッシングは毎日手作りです。
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら,さとう	にんじん,きゃべつ,きゅうり,もやし,たまねぎ	25.6 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかんかんづめ,パインかんづめ,ももかんづめ	2.3 g	

＊給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。



4月の給食目標

給食の準備や片付けを上手にしよう

みんなで じゅんぴ



きゅうしょくとうばんは
マスクをわすれずに。



ランチョンマットは
みんながまいにち
もってこよう！

