

4がつのよていこんだてひょう

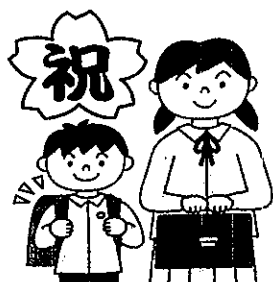
令和3年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしを とどのえるもの	*の 配る数
		しゅしゅく	のみもの	おかず				
8	木	まるがたパン セルフサンド	ぎゅうにゅう	コーンポタージュスープ ハンバーグ ポイルキャベツ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ ゼリー	コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	
		(1ねんせい) ハンバーグサンド			ぎゅうにゅう	コーンポタージュ	おいわいゼリー	
9	金	わかめごはん ジョア プレーン	みそしる(とうふ・キャベツ・にんじん) のりごまチキン ブロッコリーのおかかあえ	ジョア とうふ とりにく みそ	ごはん ごま あぶら	わかめ にんじん キャベツ ブロッコリー		
		(1ねんせい) わかめごはん			ジョアプレーン	みそしる	のりごまチキン	
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ふしめんじる さんまのおかかに じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま さつまあげ	ごはん ふしめん さとう じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ ほうれんそう いんげん	
13	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	キャベツベーコンスープ *あらびきウィンナー スパゲティソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー	パン スパゲティ	キャベツ :1: にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ グリンピース	* 1~6年 2本
14	水	キーマカレー	ぎゅうにゅう	コーンキャベツ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら カレー ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	
15	木	チーズトースト	ぎゅうにゅう	ワンドンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ ワンドン ぶたにく	パン ゼリー	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう みかん パイン もも	
16	金	にくどんぶり	ぎゅうにゅう	かきたまじる ミニむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると たまご	ごはん あぶら さとう むしケーキ	たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう	
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	のっぺいじる あじフライ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ あじ	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ パンコ あぶら	にんじん だいこん ねぎ こんにやく りんご キャベツ もやし	
20	火	なべやきふううどん	ぎゅうにゅう	*ちくわのいそべあげ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ちくわ ぶたにく	うどん こむぎこ あぶら じゃがいも ふ さとう でんぷん	にんじん ほうれんそう あおのり えだまめ	* 1~2年 1本 3~6年 2本
21	水	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	みそしる(じゃがいも・わかめ・こまつな) あつやきたまご きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう みそ たまご ちくわ あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう ふりかけ	わかめ こまつな にんじん きりぼしだいこん	
22	木	ロールパン スライス	ぎゅうにゅう	ABCスープ ハムカツ ソース もやしソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ パンコ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ピーマン	
23	金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(とうふ・もやし・わかめ) *にくまき そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん こんにやく しいたけ えだまめ もやし わかめ たくあん キャベツ きゅうり	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
26	月	ごはん	ジョア ストロベリー	ごもくじる だいずととりにくのトマトに しそあえ	ジョア だいず とりにく あぶらあげ なると	ごはん でんぷん あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ しそ	
27	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ ごもくやきそば はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	パン でんぷん ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ もやし	
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(だいこん・ふ・わかめ) さわらのなんばんづけ なっとうあえ	ぎゅうにゅう みそ さわら なっとう	ごはん ふ でんぷん あぶら	だいこん にんじん ほうれんそう わかめ のり	
30	金	チキンカレー	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも カレールー ワンドンのかわ	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	

給食回数・・・16回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:655kcal たんぱく質:24.1g 脂肪:19.6.1g 塩分:2.1gです。
- 今月の給食目標は《給食の準備を手早く安全にしましょう》です。



【お願い】

☆お盆の下に敷くためのランチョンマットを毎日
持たせてください。(洗ってあるもの)
4月からはし・スプーンは学校のものを使用します。

心を込めておいしい給食作り
に取り組んでいきます。
1年間よろしくお願ひします!

