

# 4 がつのよていこんだてひょう

令和4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 ねつやかになる もの	みどりの食品 体のちょうしをと どのえるもの	*印の 配る数
	しゅしゅく	のみもの	おかず				
7	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 みかんゼリー	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 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	
(1わんせい) ハンバーグサンド ぎゅうにゅう コーンポタージュ みかんゼリー							
8	金	わかめごはん のむヨーグルト	みそしる(とうふ・キャベツ・もやし・にんじん) マサカリーコロッケ ブロッコリーのおかかあえ	のむヨーグルト とうふ みそ	ごはん コロッケ あぶら	わかめ もやし ブロッコリー キャベツ にんじん	
(1わんせい) わかめごはん ジョアプレーン みそしる マサカリーコロッケ							
11	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	
12	火	コッペパン	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 にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ グリーンピース	* 1~6年 2本
13	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう コーンキャベツ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ コーン	
14	木	しよくパン いちごジャム にくどんぶり	ぎゅうにゅう ビーフンスープ メンチカツ ツナサラダ かきたまじる ミニむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	パン ビーフン メンチカツ あぶら マヨネーズ ジャム	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう せんべいじる ぶたにくのしょうがやき おひたし	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 ほうれんそう	
18	月	ごはん	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 たまご はるまき	パン でんぶん 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	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう みそしる(だいこん・ふ・わかめ) れんごんのはさみあげ なっとうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ふ あぶら	だいこん わかめ ほうれんそう にんじん もやし のり	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
21	木	ロールパン	ぎゅうにゅう ABCスープ しろみさかなフライ もやしソテー	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかな	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	
22	金	そぼろどんぶり	ぎゅうにゅう けんちんじる パイン(缶)	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん こんにやく ねぎ パイン	
25	月	ごもくごはん ストロベリー	ジョア みそしる(こうやどうふ・もやし・わかめ) にくまき そくせきづけ	ジョア とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ごはん さとう こむぎこ パンコ 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	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 ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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 でんぶん	にんじん ねぎ ほうれんそう あおのり えだまめ	* 1~3年 1本 4~6年 2本
27	水	ごはん	ぎゅうにゅう ごもくじる とりにくとだいたいのトマトに しそあえ	ぎゅうにゅう だいたいの とりにく あぶらあげ	ごはん でんぶん あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	
28	木	しよくパン	ぎゅうにゅう ポークシチュー オムレツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パン じゃがいも ハヤシルー	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー	

給食回数16回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:658kcal たんぱく質:24.1g 脂肪:19.2g 塩分:2.0gです。
- 今月の給食目標は《時間を守って食べましょう》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)

\*\*\*\*\*

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!

