



れいわねん4がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル キ !	ど ん ぼ ろ し ょう	う ち こ う し ょう
				あ か	み ど り	き い ろ			
8 げつ			☆にゆうがくしき・しぎょうしき☆	~~~~~					
9 か	ごはん	ぎゅう にゆう	ビビンバのぐ(にくみそ) ビビンバのぐ(ナムル) わかめスープ とうにゆうプリンタルト	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	ほうれんそう にんじん ちんげんさい たまねぎ しょうが ぜんまい もやし ねぎ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう タルト	615	21.1	23.0
10 すい	トースト	ぎゅう にゆう	クリスピーチキン チーズサラダ まめとソーセージのスープ りんごジャム	ぎゅうにゆう とりにく チーズ ソーセージ しろいんげんまめ	いんげん トマト きゃべつ きゅうり たまねぎ エリンギ パセリ にんにく	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ジャム	561	22.1	25.3
11 もく	ごはん	ぎゅう にゆう	さばのみそに きゃべつのごまずあえ とんじる ミルメーク(コーヒー)	ぎゅうにゆう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ しょうが こんにやく	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ミルメーク	605	29.6	21.0
12 きん	ツイスト ロールパン	ぎゅう にゆう	にこみうどん にくだんご(小1、中2) こまつなサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ツナ	こまつな にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゃべつ しいたけ レモン	パン うどんめん あぶら さとう ゼリー	569	24.0	21.0
15 げつ	ごはん	ぎゅう にゆう	ほっけのしおやき ひじきサラダ いなかじる ふりかけ	ぎゅうにゆう ほっけ ひじき なまあげ わかめ みそ	いんげん にんじん きゃべつ きゅうり だいこん こんにやく	こめ さといも あぶら さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	599	27.2	21.9
16 か	ごはん	ぎゅう にゆう	チキンカレー コーンサラダ いちごムース にゆうがく おいわい こんだて	ぎゅうにゆう とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし グリーンピース にんにく りんご	こめ じゃがいも あぶら ムース	625	20.0	20.1
17 すい	はちみつ パン	ぎゅう にゆう	ほたてとマカロニのクリームに アスパラサラダ バナナ	ぎゅうにゆう ベーコン ほたて	アスパラガス にんじん きゃべつ たまねぎ えだまめ パナナ	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター なまクリーム さとう	584	23.7	21.5
18 もく	ごはん	ぎゅう にゆう	みそだれやきにく ほうれんそうのおかかあえ ワントンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく けずりぶし みそ	ほうれんそう にんじん しょうが ちんげんさい たまねぎ ねぎ もやし しいたけ にんにく	こめ ワンタンのかわ あぶら さとう	744	38.0	23.0
19 きん	パーカー ハウス	ぎゅう にゆう	とんかつ(小1、中2) グリーンサラダ コンソメスープ おこめのパバロア	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ブロッコリー にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう パバロア	623	23.4	26.9
22 げつ	ごはん	ぎゅう にゆう	さわらのてりやき あおなとコーンのソテー とうふのみそしる	ぎゅうにゆう さわら ベーコン とうふ わかめ みそ	こまつな きゃべつ だいこん ねぎ しめじ とうもろこし	こめ あぶら バター	577	27.7	19.8
23 か	ごはん	ぎゅう にゆう	おやこに きゃべつのごまあえ オレンジ	ぎゅうにゆう とりにく たまご なた	みつば にんじん きゃべつ たまねぎ もやし オレンジ	こめ ごま あぶら さとう	615	26.3	22.3
24 すい	ココアパン	ぎゅう にゆう	ツナとトマトのスパゲッティ フルーツゼリーあえ きゃべつスープ	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ ソーセージ	にんじん トマト きゃべつ たまねぎ とうもろこし にんにく みかん もも バイン パセリ	パン スパゲッティ あぶら さとう ゼリー	623	22.4	18.0
25 もく	むぎごはん	ぎゅう にゆう	マーボーとうふ かふうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ ヨーグルト みそ	にんじん なら きゃべつ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	672	26.7	20.3
26 きん	まるパン よこぎり	ぎゅう にゆう	にこみハンバーグ フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ベーコン	ほうれんそう にんにく しょうが きゅうり パセリ	パン あぶら さとう	554	23.8	25.0
29 げつ			☆しょうわのひ☆	~~~~~					
30 か	ごはん	ぎゅう にゆう	さけのしおやき じょうしゅうきんぴら なめこのみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゆう さけ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん なめこ ねぎ しいたけ こんにやく	こめ ごま あぶら ゼリー	620	31	20
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、4月15日(月)です。							602	25.4	21.7
							750	31.6	26.2

栄養価は上: 小学部 平均 602 25.4 21.7
下: 中学部 750 31.6 26.2

〈 今月の目標 〉

給食の準備をきちんとしよう

かたづけ 手洗い 服そう



まいつきにち
毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな
と、いろいろな場所で、「共
食」の大切さについて、語り
合う日です。

食卓は豊かな心と体をは
ぐくみます。

～ぐんまの食育～