



れいわ7ねん4がつぶん きゅうしょくよていこんだてひょう

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 ギー	E ん け く し つ	し じ つ	
			あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのしょうしをどとのえる	き い ろ ねつやちからになる				
7 げつ	☆にゅうがくしき・しぎょうしき☆		~~~~~						
8 か	ごはん	ぎゅうにゅう にこみハンバーグ れんこんのいりに きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく さつまあげ わかめ みそ	にんじん きゃべつ もやし ねぎ れんこん	こめ あぶら ごまあぶら さとう	595	24.5	18.4	
9 すい	トースト	ぎゅうにゅう クリスマスチキン チーズサラダ いちごジャム まめとソーセージのトマトスープ	ぎゅうにゅう とり ソーセージ チーズ だいず しろいんげんまめ	にんじん とまと パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	パン こおぎこ あぶら さとう ジャム	589	24.1	28.1	
10 もく	ごはん	ぎゅうにゅう さばのしょうがに はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう さば ハム わかめ	ちんげんさい にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ しょうが	こめ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	583	25.1	19.1	
11 きん	キャロット パン	ぎゅうにゅう にこみうどん とうふしゅうまい (2こ) おかかあえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とり けうふ さかなすりみ けずりぶじ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり しいたけ	パン めん あぶら ゼリー	578	23.9	22.0	
14 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきサラダ じょうしゅうとんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ ひじき わかめ みそ	にんじん たら きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	736	34.2	26.7	
15 か	ごはん	ぎゅうにゅう チキンカレー フレンチサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう とり にゅうがく おいわい こんだて	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ りんご グリンピース にんにく	こめ じゃがいも あぶら さとう デザート	620	19.7	20.0	
16 すい	ロール パン	ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こまつなサラダ まめスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ひよこまめ だいず	こまつな にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ レモン	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう	547	20.2	25.0	
17 もく	ごはん	ぎゅうにゅう みそだれやきにく きゃべつそくせきづけ いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん きゃべつ ねぎ だいこん ごぼう きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	こめ さといも ごま あぶら さとう	598	30.5	20.2	
18 きん	くろパン	ぎゅうにゅう マカロニのクリームに グリーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	グリーンアスパラ にんじん きゃべつ グリンピース たまねぎ きゅうり バナナ	パン マカロニ こおぎこ なまクリーム あぶら バター さとう	607	23.5	22.1	
21 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ きゃべつのごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ねぎ しらたき	こめ じゃがいも ごま さとう	583	26.3	17.6	
22 か	ごはん	ぎゅうにゅう ほきのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ほき とうふ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん パセリ ねぎ だいこん しいたけ	こめ こおぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	571	27.1	18.6	
23 すい	まるパン	ぎゅうにゅう スパゲッティ・ナポリタン きゃべつのスープ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん ビーマン とまと パセリ きゃべつ たまねぎ もも どうもろこし みかん パイナップル	パン めん あぶら	601	24.5	19.4	
24 もく	ごはん	ぎゅうにゅう ビビンバのぐ (にくみそ) ビビンバのぐ (ナムル) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ほうれんそう にんじん もやし ぜんまい きゃべつ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ はるさめ ごま あぶら さとう	574	23.0	19.9	
25 きん	はちみつ パン	ぎゅうにゅう チキンナゲット (小2こ、中3こ) あおなのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり ベーコン しろういんげんまめ	こまつな にんじん とまと きゃべつ たまねぎ セロリ とうもろこし	パン マカロニ こおぎこ あぶら バター	540	21.6	21.6	
28 げつ	むぎごはん	ぎゅうにゅう マーボーとうふ かふうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たら にんじん きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが オレンジ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	585	23.9	17.9	
29 か				☆しょうわのひ☆	~~~~~				
30 すい	ミルク パン	ぎゅうにゅう タンドリーチキン コーンとツナのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とり ツナ ベーコン ヨーグルト	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	パン あぶら さとう	541	28.8	23.6	
*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(火)です。						栄養価は上:小学部 平均	581	24.6	21.0
						下:中学部	721	30.2	25.1

〈 今月の目標 〉

きゅうしょくのじゅんびをきちんとしよう

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人と、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〜