



れいわ8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ぼやしとくべつしえんがっこう

ひょうび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			上段：小学部 下段：中学部				
			あか ち・にく・ほねになる	みどり からだのしょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g		
7か	☆にゅうがくしき・しぎょうしき☆		*****							
8すい	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ コーンソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン だいた	にんじん いんげん パセリ きゃべつ だいこん たまねぎ もやし どうもろこし	パン バター あぶら さとう	570	22.5	26.1	
9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) わかめスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ きゃべつ たまねぎ もやし ぜんまい にんにく しょうが	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう デザート	596	19.6	22.1	
10きん	くろパン	ぎゅうにゅう	にこみうどん にくしゅうまい おかかあえ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく けずりぶし	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし しいたけ たまねぎ	パン めん しゅうまいのかわ あぶら	541	24.4	17.5	
13げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのてりやき れんこんのいりに きゃべつのみそする	ぎゅうにゅう とり さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん れんこん きゃべつ だいこん もやし えのき ねぎ しょうが	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう	586	27.4	21.2	
14か	ごはん	ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく そくせきづけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちんげんさい にんじん なら たまねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ もやし しいたけ にんにく	こめ マロニー ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	573	26.1	18.2	
15すい	ロールパン	ぎゅうにゅう	にゅうがくおいらいこんだて クリームシチュー コーンサラダ おめでどうデザート	ぎゅうにゅう とり さけ	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり どうもろこし たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも さとう こむぎこ バター あぶら なまクリーム デザート	582	20.5	24.4	
16もく	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき きゃべつのみそとに さつまじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さつまいも	581	29.0	17.8	
17きん	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ポテトコロケ こまつなサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	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	565	18.9	24.5	
20げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ごまあえ なめこのみそする	ぎゅうにゅう さば どうふ みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし だいこん なめこ しょうが	こめ ごま さとう かたくりこ	584	28.1	20.4	
21か	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ こんぶあえ もやしのみそする	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ しらたき	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	576	28.2	17.8	
22すい	ココアパン	ぎゅうにゅう	フィレオチキン ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン ウインナー	にんじん いんげん パセリ きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ バター	569	25.5	21.0	
23もく	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 どうふのみそする	ぎゅうにゅう ほき どうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ちんげんさい だいこん ねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	575	26.5	20.1	
24きん	キャロットパン	ぎゅうにゅう	スパゲッティ・ナポリタン はるきゃべつのみそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ピーマン にんじん とまと パセリ きゃべつ たまねぎ どうもろこし にんにく	パン めん オリーブゆ	590	23.4	17.4	
27げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ かふうサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいた みそ	にら にんじん きゅうり ねぎ どうもろこし しょうが もやし にんにく オレンジ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	582	23.8	17.9	
28か	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのいちやぼし じゃがいものそぼろに ちんげんさいのみそする	ぎゅうにゅう ほっけ とり ぶたにく あぶらあげ みそ	ちんげんさい にんじん たまねぎ ねぎ えのき グリンピース	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	592	29.2	18.4	
29すい			☆しょうわのひ☆	~~~~~						
30もく	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー フレンチサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう とり りんご	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう デザート	606	20.0	18.5	
★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(水)です。							栄養価は上：小学部 平均	579	24.6	20.2
							下：中学部	721	30.0	23.4

〈 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 服さそう

たのしい給食はじまりますよ

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〜