

4月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8	月	ごはん 小松菜しゅうまい パンサンスー いろいろマーボー豆腐	ぶたにく ハム みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ カラーピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく たけのこ だいこん	こめ さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	新しい学年で最初の給食です☆友だちのことを考えてマナーを守り、楽しい給食時間にしましょう!進級おめでとうございます☆
9	火	ごはん えごまたまごやき きんぴらごぼう 月菜汁	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ	こめ さとう もち	えごま ごまあぶら ごま	歌手のさだまさしさんが名付け親の「月菜汁」は鶏肉から良いダシが出ておいしいですよ☆
10	水	【入学祝い献立】 石見ポークのカレーライス ごぼうチップス ミモザあえ 入学祝いデザート	ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ (チーズ) <small>※()内はカレールーに含まれています</small>	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ れんこん しめじ しょうが にんにく ごぼう (りんご パナナ) いちご	こめ じゃがいも さとう (はちみつ)	あぶら ごま	1年生にとっては初めての給食です!ご入学おめでとうございます☆新しい環境で慣れないこともあると思いますが、給食をもりもり食べて、元気に過ごしてくださいね☺
11	木	ごはん さけのオイマヨやき もみのりあえ 沢煮椀	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	オイスターソースとマヨネーズを混ぜて作るオイマヨソースを北海道産の鮭にかけてオープンで焼きます!
12	金	ごはん ひじきと豆腐のナゲット おかかあえ 具だくさんさつま汁	とうふ とりにく ツナ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく しめじ	こめ さとう でんぶん パンこ さつまいも	マヨネーズ あぶら	手作りのナゲットにはひじきを加えて栄養価をアップさせています☆外はカリカリ中はジューシーでいくらかでも食べられそうです☺
15	月	ごはん さばのみそ煮 梅ドレッシングサラダ のっぺい汁	さば みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり うめ だいこん しいたけ こんにゃく	こめ さとう はちみつ さといも でんぶん	ごま あぶら	梅のペーストとはちみつを組み合わせた手作りのドレッシングでサラダを作ります☆ご飯にも合う副菜ですよ!
16	火	ごはん ポテチキレッド ごぼうサラダ 菜の花のみそ汁	とりにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ポテチキレッドとはじゃがが芋と鶏肉をケチャップで赤くした料理です☆味噌が隠し味ですよ!
17	水	ごはん 厚揚げのお好みやき風 納豆ナムル なめこの赤だし	あつあげ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり チーズ あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ なめこ だいこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	赤だしは赤味噌を使った味噌汁です!味噌の中でも塩分が高めで、つるつとしたのどごしのなめこがよく合いますよ☆
18	木	ごはん バトウのフライ・タルタルソース 花野菜のごまあえ キャベツのみそ汁	バトウ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	島根県で水揚げされたバトウという魚をフライにします☆白身の魚でふんわりとしておいしいですよ☺
19	金	えごまふりかけごはん 肉じゃが ゆかりあえ りんご	かつおぶし かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく りんご	こめ さとう じゃがいも	ごま えごま あぶら	手作りのえごまふりかけの味付けに酢を少し入れています☆味が引き締まっておいしくなるんですよ!
23	火	きなこ揚げパン 蒸し鶏のごちそうサラダ ミネストローネ チーズ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん えだまめ	もやし きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、「具だくさんのスープ」という意味があります★
24	水	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 ホキのマリネ ねばねばサラダ 具だくさん豚汁	ホキ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	オクラ カラーピーマン ねぎ	たまねぎ なめこ キャベツ だいこん はくさい しいたけ こんにゃく えのきたけ	こめ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	給食では飲むというより食べる汁物を意識して作っています!具だくさんで栄養満点ですよ☆
25	木	ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しめじ	こめ パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	手作りのハンバーグは味噌を隠し味に使っています☆しっかりこねて、おいしく作りますよ☺
26	金	わかめごはん 納豆春巻き かつのりサラダ 小松菜のみそ汁	なっとう みそ あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ のり	ねぎ にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ もやし	こめ おぎ こむぎこ さとう	あぶら	人気の納豆春巻きは、ひきわり納豆とネギとチーズを混ぜ合わせて春巻きの皮で巻きます。パリパリの食感がおいしいですよ☆
30	火	野菜が主役のナポリタン キッシュ えごマンの元気サラダ	ハム ベーコン たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん カラーピーマン ほうれんそう ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら バター えごま えごまあぶら	具だくさんのキッシュは栄養満点で食べ応えがあります☆麺類の献立でも野菜がしっかりとれますよ!



4月

こんだて

11(木)

ごはん
さけのオイロヤキ
もみのりあえ
沢煮椀

8(月)

ごはん
小松菜しゅうまい
(小:2コ、中:3コ)
バンサンスー
いろいろマーボー
豆腐

9(火)

ごはん
えびまてまごやき
きんぴらごぼう
月菜汁

10(水)

石貝ポークのカレーライス
ごぼうチップス
ミモザあえ
入学お祝いデザート

入学お祝い南校

12(金)

ごはん
ひじきと豆腐のナゲット
おなかあえ
臭たくこんさつ汁

16(火)

ごはん
ポテチキレド
ごぼうサラダ
菜の花のみそ汁

15(月)

ごはん
さばのみそ煮
梅ビレッシングサラダ
のっぺい汁

17(水)

ごはん
厚揚げのお女子めき風
糸内豆ナムル
はめこの赤だし

18(木)

ごはん
1/4のフライ・チキカレー
アヒ野菜のごまあえ
キャベツのみそ汁

23(火)

きつね揚げパン
蒸し鶏のごちそうサラダ
ミネストローネ
チーズ

19(金)

えびまふりかけごはん
肉じゃが
ゆかりあえ
りんご

24(水)

ごはん
ホキのマリネ
ねばねばサラダ
臭たくこん豚汁

おなかスッキリ南校

25(木)

ごはん
手づくりハンバーグ
ポテトサラダ
コンソメスープ

ぎゅうにゅう
牛乳は
毎日つきます

26(金)

わかめごはん
糸内豆春巻き
かつのりサラダ
小松菜のみそ汁

今日の栄養価

① 662 kcal

② 820 kcal

30(火)

野菜が主役の
ナポリタン
キッシュ
えびまんの元祖サラダ