

		Aメニュー		
12	(月)	弁当		
13	(火)	弁当		
14	(水)	弁当		
15	(木)	弁当		A
2年生	3年生			弁当
16	(金)	弁当		A
2年生	3年生			弁当
		4月19日(月) ～ 4月25日(日)		
		Aメニュー		
19	(月)	●ポークカレー ▲キャベツのごま和え ■わかめスープ ◆牛乳プリン ▼牛乳 【エネルギー 870kcal】 【蛋白質 31.0g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん バター カレールウ カレー粉 ウスターソース トマト チャツネ チーズ 豚鶏スープ グリンピース ▲キャベツ もやし にんじん ごま ごま しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ■豆腐 わかめ こまつな 味付けメンマ ながねぎ ごま しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆牛乳プリン ▼牛乳		A
1年生	2年生	3年生		弁当
20	(火)	●食パン ▲いちごジャム ■ピーマンの肉詰め ◆コーンポテト ▼小松菜のアーモンド和え ○白玉卵スープ △りんごゼリー □牛乳 【エネルギー 829kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 3.1g】 ●食パン ▲いちごジャム ■ピーマン 豚肉 大豆 たまねぎ バン粉 牛乳 塩 こしょう 卵 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ ◆じゃがいも コーン 塩 こしょう バター ▼こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん アーモンド ○ハム にんじん はくさい 白玉 しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん 卵 チンゲンサイ △りんごゼリー □牛乳		A
1年生	2年生	3年生		弁当
21	(水)	●ごはん ▲あじのごまフライ ■小松菜のコーン和え ◆さつま汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 858kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 ▲あじ 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 バン粉 ごま ごま油 中濃ソース ■こまつな キャベツ コーン かつおぶし しょうゆ みりん 三温糖 ◆ごぼう にんじん だいこん さつまいも 豆腐 こまつな ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳		A
1年生	2年生	3年生		弁当
22	(木)	●ごはん ▲味付けのり ■肉じゃが ◆いなか汁 ▼きなこ豆 ○牛乳 【エネルギー 867kcal】 【蛋白質 35.2g】 【脂質 16.2g】 【食塩相当量 2.2g】 ●米 麦 ▲味付けのり ■豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ◆豆腐 だいこん にんじん こんにやく こまつな ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼大豆 砂糖 きな粉 ○牛乳		A
1年生	2年生	3年生		弁当
23	(金)	●焼きそば ▲ナムル ■いら卵スープ ◆白玉入りフルーツポンチ ▼牛乳 【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 34.1g】 【脂質 23.3g】 【食塩相当量 2.9g】 ●中華めん 豚肉 いか キャベツ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく サラダ油 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース オイスターソース あおのり ▲こまつな にんじん だいずもやし 酢 しょうゆ みりん ごま油 ごま とうがらし ごま ごま ■とり肉 卵 はくさい いら しょうゆ 塩 こしょう ごま油 豚鶏スープ でんぶん ◆白玉 白イン缶 もも缶 みかん缶 砂糖 レモン果汁 ▼牛乳		A
1年生	2年生	3年生		弁当

主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わせあって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」がそろった食事が大切です。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20～30%