


Aメニュー			
12 (月)	弁当	進級おめでとうございます	
			
13 (火)	弁当		
14 (水)	弁当	 主食・主菜・副菜の力	
15 (木)	●ジャンバラヤ ▲茎わかめ入り大根サラダ ■クラムチャウダースープ ◆パインゼリー ▼牛乳 【エネルギー 855kcal】 【蛋白質 26.6g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 豚肉 ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ひよこまめ コーン にんにく しょうが サラダ油 塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ 砂糖 ▲だいこん きゅうり にんじん くわかめ しょうゆ 酢 三温糖 サラダ油 ごま油 粒マスタード ごま ■あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん 花豆 マッシュポテト 塩 こしょう ローリエ パター 豆乳 牛乳 豚鶏スープ ◆クールゼリー バインジュース バイン缶 ▼牛乳		A 弁当
16 (金)	●菜めし ▲さばのピリカラ焼き ■ひじきのいり煮 ◆味噌けんちん汁 ▼グレープフルーツ ○牛乳 【エネルギー 909kcal】 【蛋白質 32.3g】 【脂質 34.0g】 【食塩相当量 3.0g】 ●米 麦 なめしの素 ごま ▲さば しょうが しょうゆ 酒 みりん ごま油 とうがらし ごま ■ひじき 油揚げ こんにやく 大豆 さやいんげん にんじん ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん かつおぶし ◆だいこん にんじん ごぼう さといも 豆腐 こんにやく ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼グレープフルーツ ○牛乳		A 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 パター 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 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 パン粉 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 パター ▼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 でんぷん 卵 チンゲンサイ △りんごゼリー □牛乳		A 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 パン粉 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 弁当
22 (木)	●ごはん ▲味付けのり ■肉じゃが ◆いななか汁 ▼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 弁当
23 (金)	●焼きそば ▲ナムル ■にら卵スープ ◆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 にら しょうゆ 塩 こしょう ごま油 豚鶏スープ でんぷん ◆白玉 パイン缶 もも缶 みかん缶 砂糖 レモン果汁 ▼牛乳		A 弁当

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さって、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%