

4月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
-------	---------------------	------	----------------	------	----------

にゅうがく しんぎゅう

入学・進級

おめでとう!



あたら ぐくねん 学校給食 新 しい 学年がはじまりました。学校給食では子どもたちが栄養のバランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。学校給食は「生きた教材です。」今年度も地元の食材を取り入れた安全でおいしい給食を目指していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

7 (木)	8 (金)			
小660kcal 中770kcal	小565kcal 中677kcal			
★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ★五目煮	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやし和風ドレッシングあえ ★たまご焼き			
黄:ごはん 油 さとう	黄:ごはん 油 じゃがも			
赤:牛乳 さつま揚げ みそ とうもろこし 油揚げ	赤:牛乳 とうもろこし じゃがも たまご			
緑:にんじん 玉ねぎ しらす ねぎ かつおぶし チンゲン菜 こんにゃく	緑:大根 きゅうり もやし ごま 玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
小644kcal 中762kcal	小601kcal 中638kcal	小747kcal 中872kcal	小525kcal 中627kcal	小640kcal 中827kcal
★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さばのみそ煮 ↑骨ごと食べます。 ★清見オレンジ	★コッペパン★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポークビーンズ ★チキンのチーズ焼き	★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツの イタリアンサラダ	★五目うどん ★牛乳 ★白花豆コロッケ	★赤飯(甘納豆)★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★高野豆腐の煮物 ↑骨ごと食べます。 ★いわしの生姜煮
黄:ごはん 油 さとう	黄:パン 油 じゃがも マカロニ さとう	黄:ごはん じゃがも 油	黄:うどん 油 白粉 じゃがも	黄:赤飯 さとう 油
赤:牛乳 とうもろこし とうもろこし かつおぶし ねぎ さば	赤:牛乳 じゃがも とうもろこし チーズ 大豆	赤:牛乳 じゃがも チーズ	赤:牛乳 とうもろこし はんぺん 白豆	赤:牛乳 じゃがも 高野豆腐 みそ いわし わかめ 甘納豆
緑:にんじん 玉ねぎ 大根 にんじん 清見オレンジ	緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	緑:玉ねぎ にんじん ごま ほうさい 長ねぎ しらす	緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが こんにゃく いわし
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
小547kcal 中663kcal	小558kcal 中662kcal	小646kcal 中755kcal	小668kcal 中836kcal	小572kcal 中699kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・なめこ) ★肉じゃが ★ほっけ照り焼き ↑骨に注意!	★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★豚肉とキャベツの 中華みそ炒め ★コーンしゅうまい(1人2こ)	★豚すき丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ	★クリームスパゲティ ★りんごジュース ★フライドポテト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・豆腐) ★きんぴらごぼう ★ハンバーグの おろしソースかけ
黄:ごはん 油 さとう じゃがも	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 だし	黄:ごはん さとう 油 ごま	黄:スパゲティ 油 じゃがも	黄:ごはん 油 さとう
赤:牛乳 じゃがも ほうさい ねぎ	赤:牛乳 じゃがも はんぺん みそ わかめ	赤:牛乳 じゃがも 焼き豆腐	赤:牛乳 とうもろこし	赤:牛乳 豆腐 とうもろこし しょうが
緑:にんじん 白菜 なめこ いわし 玉ねぎ	緑:チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン コーン	緑:玉ねぎ 長ねぎ 白菜 ほうたけ にんじん しらす きゅうり	緑:玉ねぎ にんじん ほうさい パセリ りんご	緑:大根 小松菜 ごま にんじん いわし こんにゃく
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
小604kcal 中767kcal	小647kcal 中827kcal	小633kcal 中738kcal	小625kcal 中757kcal	昭和の日
★ごはん ★牛乳 ★みそワントン汁 ★野菜のナムル ★鶏唐揚げ小2こ、中3こ	★ココアパン★牛乳 ★春キャベツのスープ ★ミートボールと野菜 のトマトソース煮 ★かぼちゃグラタン	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★ツナと白菜の ひまわりドレッシングあえ	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	
黄:ごはん 油 さとう とうもろこし だし	黄:ココアパン じゃがも 油 さとう	黄:ごはん 油 さとう ひまわり油	黄:ラーメン 油 さとう ごはん	
赤:牛乳 みそ じゃがも とうもろこし	赤:牛乳 とうもろこし	赤:牛乳 じゃがも ツナ みそ	赤:牛乳 じゃがも はんぺん わかめ	
緑:もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ ほうさい	緑:キャベツ ほうさい にんじん コーン 玉ねぎ パセリ かぼちゃ	緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン もやし きゅうり	緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし 長ねぎ	

4月平均栄養価 たん白質 ①25.1g ②29.3g 脂肪 ①20.0g ②23.1g ナトリウム ①30g ②36g <small>(値は目安)</small>
--



春キャベツのおいしい季節です!



4月の 名寄産食材

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツはやわらかく、みずみずしいのが特徴です。キャベツはビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。給食では26日のスープの献立につかう予定をしています。残さず食べてください。

米 パン ひまわり油 作りみそ
しいたけ 豆腐 油揚げ もやし 玉ねぎ



※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。