

がっ
4月のこんだてひょう

ひみしがっこうきゅうしょく
氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう: みんなで助け合っ <small>たす あ</small> って準備 <small>じゅんび</small> や片付け <small>かたづ</small> をしよう										
にち 日 曜	こんだてめい			ざいりょう					栄養価	備考
				黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
				熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
10月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ さんしょくひたし じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さんおんとう じゃがいも		ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな だいこん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	615 23.9 19.1		
11火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ポテトコロッケ キャベツのしょうがじょうゆあえ けんちんじる	ごはん コロッケ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう	600 22.6 18.0		
12水	むぎごはん ぎゅうにゅう おいわいゼリー	にんじんシューマイ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも ゼリー	こめあぶら ぎゅうし	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	トマト コーン えだまめ もやし しょうが にんにく たまねぎ りんご グリーンピース にんじん	711 20.9 18.5	入学・進級お祝い献立	
13木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	さつまいもとりにくのあげがらめ コーンのひたし はるキャベツのスープ	こめこパン さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな しょうが コーン もやし たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	619 23.5 21.8	ひみの日献立	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに あおなのきりほしあえ じゃがいものそぼろに	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごま こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きりほしだいこん こまつな にんじん しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース	635 25.2 16.4		
17月	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	みそだれにくだんご はるさめのあえもの ワントンスープ	ごはん はるさめ さとう ワンタン	ごまあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	きゅうり コーン もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	619 20.5 17.4		
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき やさいのアーモンドあえ種 あつあげのみそしる	ごはん じゃがいも でんぶん さとう さんおんとう	こめあぶら アーモンド	ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん ねぎ	652 24.1 19.8		
19水	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト乳	ぶたにくのしょうがいため もやしのナムル ビーフンスープ	ごはん さとう でんぶん ビーフ	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ ほししいたけ	675 24.7 20.4		
20木	こくとうパン乳 ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ フルーツヨーグルトあえ乳 ミネストローネ	パン マカニ ナタデココ じゃがいも	こめあぶら	きびなごかりかりあげ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン おとう りんご にんにく にんじん トマト たまねぎ セロリ	650 21.1 19.6		
21金	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき卵 やさいのかわりづけ マーボーどうふ	ごはん でんぶん さとう	ごま こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たくあん ほししいたけ もやし しょうが にんじん にら にんにく たけのこ ねぎ	615 24.8 18.8		
24月	きゅう しょく 給食なし									
25火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいたのみそがらめ キャベツとわかめのあまざるあえ かきたまじる卵	ごはん でんぶん さとう ふ	こめあぶら ごま	ぶたにく だいた みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	681 28.7 22.8		
26水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに あおなのごまみそあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	がんもどき みそ ぶたにくあぶらあ げ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが ねぎ にんじん	661 24.6 22.4	<給食なし> 比美乃江2・4年	
27木	ソフフランスパン乳 ぎゅうにゅう いちごゼリー	とりにくレモンバターソースかけ乳 キャロットラペ ジュリエンヌスープ	パン さんおんとう ゼリー	バター オリーブオイル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル レモン コーン たまねぎ キャベツ セロリ にんじん ブロッコリー	615 26.6 23.4	世界味めぐり献立 (フランス)	
28金	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	やしししゃも にくやさしいため ごもくじる	ごはん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら	ししゃも みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん しめじ ピーマン コーン もやし ねぎ キャベツ たけのこ だいこん	620 27.0 20.4	<給食なし> 比美乃江1・3年 上庄1~4年	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵 (魚卵を除く)	乳・乳製品	甲殻類(エビ・カニ)	種・ごま、栗を除く種実類
-------------	-------	------------	--------------