

4がつこんだて



4月の給食費口座振替はありません。
 5月に2カ月分まとめて振り替えます。
 ※5月の口座振替日：5月13日（金）
 再振替日：5月27日（金）

日曜日	こんだて	おもなざいりょう		
		おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)
11月	ごはん マーボー豆腐 おのっこキャベツあげぎょうぎ (小-2こ、中-3こ) はるさめのすのもの	ぶたにく、とうふ、みそ/たら	こめ/あぶら、さとう、かたくりこ/こむぎこ/はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが/キャベツ、にんにく、にら、しいたけ/きゅうり
12火	ごはん わかたけじる ぶたにくのあまからいため ゆでぼしだいこんのわふうサラダ	わかめ、かまぼこ/ぶたにく	こめ/あぶら、さとう/ごまあぶら	たけのこ、にんじん、えのき/たまねぎ、ピーマン/キャベツ、ゆでぼしだいこん
13水	ごはん にくじゃが なのはなとかぶのおかかあえ ヨーグルト	ぎゅうにく、がんもどき、さつまあげ/かつおぶし/ヨーグルト	こめ/じゃがいも、さとう	にんじん、こんにゃく/なのはな、かぶ
14木	フルーツパン レタススープ ジャーマンブロッコリー ほうれんそうとコーンのマリネ	とりにく/ベーコン/ツナ	コッペパン/あぶら/オリブオイル/さとう	パパイヤ、レーズン、パイナップル/レタス、にんじん、しめじ/ブロッコリー/コーン、ほうれんそう
15金	むぎごはん カレーライス 入学おめでとう ささみポテトカツ (幼・小-1こ、中-2こ) はるキャベツのコールスロー にゅうがくおいおいケーキ	ぎゅうにく/とりにく	こめ、むぎ/じゃがいも/あぶら、こめこ/マヨネーズ、さとう/おいおいケーキ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース/はるキャベツ、えだまめ
18月	ごはん ★よしのじる やさいとうふナゲット (小-2こ、中-3こ) やきぶた	とりにく、とうふ/たら、とうにゅう/ぶたにく	こめ/かたくりこ/あぶら、こむぎこ/さとう	にんじん、だいこん、しろねぎ、しいたけ/たまねぎ、えだまめ/しょうが
19火	たけのこ ごはん しんたまねぎときぬさやのみそしる いわしのしょうがに おかひじきのごまあえ 食育の日	あつあげ、ちくわ、みそ/いわし/とりにく	こめ/さとう/ごま	たけのこ/しんたまねぎ、きぬさや、にんじん、もやし/しょうが/おかひじき
20水	むぎごはん ハヤシライス かぼちゃフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ	ぎゅうにく/ぶたにく/ツナ、だいず	こめ、むぎ/あぶら、パンこ/ドレッシング	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/かぼちゃ/ブロッコリー、コーン
21木	こくとう パン はるキャベツのポトフ ハンバーグのケチャップソースかけ フルーツしらたま	ウィンナー/ぶたにく、とりにく	コッペパン、こくとう/あぶら/さとう/ゼリー、しらたまもち	はるキャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん/みかん、りんご、パイナップル
22金	ごはん ちゅうかどんぶり こまつなどもやしのナムル オレンジゼリー	ぶたにく、いか、えび	こめ/あぶら、かたくりこ/ごまあぶら、ごま/オレンジゼリー	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ/こまつな、もやし
25月	ゆかり ごはん にらとチンゲンサイのスープ はるまき きのこのちゅうかサラダ	ぶたにく/とりにく	こめ/はるさめ/あぶら、こむぎこ/ごまあぶら、さとう	ゆかり/チンゲンサイ、にら、にんじん、たまねぎ/キャベツ、たけのこ/きゅうり、しめじ
26火	ごはん しんじゃがのみそしる さわらのしおこうじやき さんさいのきんぴら	あぶらあげ、わかめ、みそ/さわら/さつまあげ	こめ/しんじゃが/しおこうじ/あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん/ごぼう、こんにゃく、わらび、たけのこ、なめこ、しめじ
27水	おおむぎと ひじきの まぜごはん ★ちぐさあえ いちごプリン	ひじき/ぎゅうにく、やきとうふ/あぶらあげ	こめ、おおむぎ/うどん、あぶら、さとう/ごま/いちごプリン	にんじん、ごぼう/たまねぎ、しろねぎ/こんにゃく/えのき、ほうれんそう
28木	アップル パン アスパラのミネストローネ えびカツ ポテトサラダ	ウィンナー/えび/ツナ	コッペパン/マカロニ、さとう/あぶら、パンこ/じゃがいも、マヨネーズ	りんご/アスパラ、たまねぎ、キャベツ、トマト/えだまめ



入学・進級おめでとうございませす。新しい学年のスタートに胸を高鳴らせていることと思います。
 そんな始まりにふさわしく、4月はマーボー豆腐やカレーライスといった人気メニューが続々と登場しますよ。今年度も美味しい給食を皆さんにお届けできるよう頑張ります。たくさん食べてくださいね！

給食で「はじめまして」

12日のゆで干し大根や19日のおかひじき、27日の大麦(バーリーマックス)。初めて口にする人も多いかもしれません。実際に給食を食べて味や食感を確かめてみましょう。どんな食材なのか、お昼の放送の紹介もよく聞いてくださいね。

今月使用する小野市産の食材

キャベツ

4月のおもな旬の食材

さわら、いちご、しんたまねぎ、おかひじき、なのはな、たけのこ

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	668	840
たんぱく質 g	24.7	30.2