

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ヵ月分まとめて振り替えます。
 ※5月の口座振替日：5月15日(月)
 再振替日：5月29日(月)

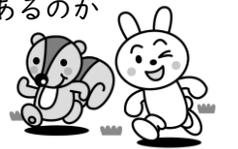
日曜日	こんだて	おもなざいりょう		
		おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちようしをととのえる(みどり)
11 火	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(小-2こ、中-3こ) はるさめのすのもの	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ/あぶら、さとう、かたくりこ/こむぎこ/はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが/キャベツ、にんにく/きゅうり
12 水	ごはん わかたけじる ぶたにくのあまからいため きりぼしだいこんのわふうサラダ	わかめ、かまぼこ/ぶたにく	こめ/あぶら、さとう/ごまあぶら	たけのこ、にんじん、えのき/たまねぎ/キャベツ、だいこん
13 木	フルーツパン レタススープ ハムステーキ ほうれんそうとコーンのマリネ	とりにく/ハム/ツナ	コッペパン/あぶら/オリーブオイル/さとう	パイナップル、レーズン、パイナップル/レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ/ほうれんそう、コーン
14 金	ごはん にくじゃが なのはなとかぶのおかかえ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにく、がんもどき、さつまあげ/かつおぶし	こめ/じゃがいも、さとう/とうにゅうプリンタルト	にんじん、こんにやく/なのはな、かぶ
17 月	おぎごはん カレーライス 入学おめでとう! ささみポテトカツ はるキャベツのコールスロー にゅうがくおいおいクレープ	ぎゅうにく/とりにく	こめ、おぎ/じゃがいも/あぶら、こめこ/マヨネーズ、さとう/クレープ	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 火	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 水	たけのこ ごはん しんたまねぎのみそしる いわしのしょうがに おかひじきのごまあえ 今日は食育の日	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、にんじん、しろねぎ/しょうが/おかひじき
20 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
21 金	ごはん ちゅうかどんぶり こまつなともやしのナムル 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
24 月	おぎごはん 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	のむ ヨーグルト ぎゅうにく/ぶたにく/ツナ	こめ、おぎ/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
25 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、こんにやく、わらび、たけのこ、なめこ、しめじ
26 水	ゆかり ごはん チンゲンサイのスープ にくまきいなり きのこのちゅうかサラダ	ぶたにく/とりにく/あぶらあげ	こめ/はるさめ/ごまあぶら、さとう	ゆかり/チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ/きゅうり、しめじ
27 木	アップル パン アスパラのミネストローネ おさつコロッケ ポテトサラダ	ウィンナー/ツナ	コッペパン/マカロニ、さとう/さつまいも、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
28 金	わかめ ごはん すきやきうどん ちぐさあえ いちごプリン	わかめ/ぎゅうにく、やきとうふ/あぶらあげ	こめ/うどん、あぶら、さとう/ごま/いちごプリン	たまねぎ、しろねぎ、こんにやく/えのき、ほうれんそう、にんじん



ピカピカの新入生を迎え、
 新しい1年が始まります。皆
 さん期待に胸をふくらませて
 いるのではないのでしょうか？
 給食センターは今年度も
 美味しい給食をお届けでき
 るよう頑張ります。たくさん
 食べてくださいね!

春の食材に注目!

春はたくさんの食べ物が旬を迎えます。寒い冬を乗り越えて成長する春野菜は栄養たっぷり! 独特の苦味と香りが特徴で、代謝が落ちた体をリセットしてくれる働きがあるんですよ。4月の給食では、たけのこやアスパラガス、おかひじきなど、春を代表する野菜がたくさん登場します。毎日の給食を食べながら、どんな春の味覚があるのかを見つけてみましょう。



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 たけのこ
 アスパラガス おかひじき
 しんたまねぎ いちご

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	669	830
たんぱく質 g	24.7	29.5