



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13日（水）

再振替日：5月27日（水）

※小学生の給食費口座振替はありません。

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どめる(みどり)
9 木	アップルパン コンソメスープ やきそば フルーツあえ	とうふ、ぶたにく、ちくわ、こながつお	アップルパン、あぶら、やきそばめん、カットゼリー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、パインアップル、ナタデココ
10 金	ごはん ポークハヤシ かぼちゃコロッケ ポパイサラダ	ぶたにく	ごはん、コロッケ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、えだまめ
13 月	ごはん ぎょうぎスープ じゃがいものオイスターソースいため もやしのごまあえ	ぎょうぎ、ぶたにく、ささみ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、はくさい、しめじ、グリーンピース、しょうが、もやし、きゅうり
14 火	ごはん こまつなのすましじる いわしのおかか はくさいのおこうじあえ	とうふ、ちくわ、あぶらあげ、ささみ、いわしのおかか	ごはん、しおこうじ、オリーブオイル	にんじん、こまつな、はくさい、コーン
15 水	ごはん ポークカレー とうふナゲット(2こ) はるキャベツのコールスロー おいわいゼリー(小・中)	やさいジュース ぶたにく、とうふナゲット	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、おいわいゼリー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、コーン
16 木	コッペパン ミネストローネ ハンバーグのてりやきソースかけ だいごんのイタリアンサラダ	とうふ、ちくわ、ツナ	コッペパン、さとう、あぶら、かたくりこ、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマト、だいごん、えだまめ
17 金	たけのごはん みぞれじる ちくわのいそべあげ(幼・小-1こ、中-2こ) れいしやぶサラダ	あぶらあげ、とうふ、ちくわのいそべあげ、さつまあげ、ぶたにく、わかめ	たけのごはん、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	だいごん、にんじん、しろねぎ、キャベツ
20 月	ごはん はるキャベツのみそじる ポークミンチカツ くきわかめのきんぴら おいわいゼリー(支援)	とうふ、あぶらあげ、みそ、ミンチカツ、とうふ、くきわかめ、さつまあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、おいわいゼリー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく
21 火	ごはん トックスープ ピビンバ ちゅうかサラダ おいわいゼリー(幼)	とうふ、ちくわ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ツナ	ごはん、トック、あぶら、ごまあぶら、さとう、はるさめ、おいわいゼリー	にんじん、たまねぎ、しめじ、ぜんまい、にんにく、ほうれんそう、もやし、きゅうり、コーン
22 水	ごはん とうふのみそじる あげたこやき(2こ) ポテトサラダ	とうふ、ちくわ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ツナ	ごはん、あぶら、こめたこやき、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり
23 木	こくとうパン クリームシチュー オムレツ ほうれんそうとコーンのサラダ	とうふ、ちくわ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ツナ	こくとうパン、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、ほうれんそう、コーン
24 金	ごはん ちゅうかどん あげシューマイ(幼・小-2こ、中-3こ) ヨーグルト	ぶたにく、シューマイ、いか、ヨーグルト	ごはん、あぶら、かたくりこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ
27 月	キャロットピラフ はるキャベツのポトフ チキンカツ ブロッコリーのごまマヨサラダ	ウインナー、チキンカツ	キャロットピラフ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン
28 火	ごはん マーボーとうふ あじのこうみやき きのこのちゅうかサラダ	とうふ、ぶたにく、みそ、あじ、ささみ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、にんにく、きゅうり、しめじ
30 木	コッペパン レタススープ バーベキューポーク ごぼうとおまめのサラダ	とうふ、ちくわ、ぶたにく、ミックスビーンズ	コッペパン、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	レタス、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、ごぼう、きゅうり

にゅがく しんきやう 入学生・進級おめでとう!

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年がスタートしましたね。楽しみな人、不安でいっぱいな人、それぞれ色々な気持ちを抱えていると思います。今年度、最初の給食は嬉しい気持ちになってもらえるよう、アップルパン、焼きそば、フルーツ和えといった人気メニューです♪

また、入学・進級お祝い献立は15日(水)に登場します。特別支援学校は20日(月)、幼稚園は21日(火)にお祝いゼリーがつきますよ。お楽しみに!

しゅん やい た 旬の野菜を食べよう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。近年は、技術の進歩などにより、旬に関係なく1年を通して食べられる野菜が多くなりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高くおいしいです。

4月の給食では、たけのこなどの春を代表する食材に加え、甘みのある春キャベツを使ったメニューがたくさん登場しますよ。

がつ しゅん しよくざい
4月のおもな旬の食材

はるキャベツ

たけのこ

ごぼう

ぜんまい

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	622	795
たんぱく質 g	23.2	28.8