



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄(き) ねつ ちから 熱や力のもとになる	あか(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ ちようし ととの 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小(上): 2.0g未満 中(下): 2.5g未満	(グラム) 目標量 小(上): 100 中(下): 120
10金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにかみ はるさめのすのもの	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 とりにく なまあげ ロースハム	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンツアイ もやし こまつな	1.4 1.9	126 169
13月	ごはん 牛乳 うまに はるキャベツのおかかあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ かつおぶし	こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	1.0 1.4	75 101
14火	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのみそいため もやしとあぶらあげのあえもの	こめ こめあぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく あかみそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが もやし なら	1.6 2.0	183 246
15水	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが こまつなごまあえ <b>★郷土料理の日(呉市)</b>	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま ねりごま	牛乳 ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ いとこんにやく キャベツ にんじん こまつな	1.3 1.8	108 146
16木	こくとうパン 牛乳 とりにくのコロコロからあげ カラフルスープ いちご <b>★入学・進級お祝い献立</b>	コッペパン(くろざとう) でんぷん なたねあぶら オリーブあぶら	牛乳 とりにく ひよこまめ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ セロリー しめじ にんじん コーン パセリ いちご	2.4 3.3	59 79
17金	ごはん 牛乳 さけのしおやき みつばのおひたし さわにわん <b>★食育の日(和食の基本献立)</b>	こめ さとう でんぷん	牛乳 さけ かつおぶし とりにく とうふ	みつば もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	1.5 2.2	88 119
20月	ごはん 牛乳 わふうミートローフ ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	こめ でんぷん さとう ねりごま ごま	牛乳 ぶたにく とりにく みそ ベーコン	れんこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ なましいたけ もやし チンゲンサイ	1.7 2.1	130 176
21火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば だいこんとハムのサラダ	コッペパン ちゅうかめん ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ あおのり ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ だいこん きゅうり コーン	2.7 3.4	155 209
22水	たけのこごはん 牛乳 あげさばのおろしあんかけ 4がつのみそ汁 <b>★今月のみそ汁</b>	こめ さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく さば とうふ わかめ みそ	たけのこ にんじん みつば だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	3.2 4.1	109 147
23木	コッペパン 牛乳 はるやさいのクリームシチュー ひじきとこまつなごまマヨネーズあえ [1食用マヨネーズ]	コッペパン じゃがいも こめこ さとう ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク しろいんげんまめのペースト なまクリーム ひじき ツナ	アスパラガス にんじん たまねぎ しめじ こまつな	2.3 3.1	100 135
24金	ポークカレーライス 牛乳 だいずとしらすのサラダ <b>★食べようテイ</b>	こめ じゃがいも はちみつ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ヨーグルト だいず しらすばし	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト缶 キャベツ	2.2 2.7	112 151
27月	もぐもぐおいしいそぼろどんぶり 牛乳 もやしのあえもの あまなつみかん <b>★西小児童考案メニュー</b> <b>★かむかむ献立</b>	こめ (おおむぎ) こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく こんぶ しらすばし	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ コーン こまつな きゅうり もやし あまなつみかん	1.4 1.7	129 173
28火	ごはん 牛乳 ホキのいそべあげ キャベツのこんぶあえ けんちんじる <b>★郷土料理の日(神奈川県)</b>	こめ こむぎこ なたねあぶら でんぷん	牛乳 ホキ あおのり こんぶ あぶらあげ とうふ	キャベツ こんにやく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	1.8 2.2	73 99
30木	コッペパン 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 だいこん ほうれんそう	2.2 2.9	123 166

\* ( ) は、パン、ごはんに入っている材料、[ ] は1食用小袋のものです。  
 \* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。  
 \* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。  
 \* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 \* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。  
 \* 21日(火)焼きそば麺は、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級おめでとございます!**

こんねん ど あんぜん あんしん  
**今年度も、安全、安心でおいしい給食を提供するためにがんばります。**

みんな、楽しく、おいしく食べてくださいね!

☆4/27(月)「もぐもぐおいしいそぼろ丼」は、  
 おおのにししょうがっこうの児童が考案したメニューです。  
 今後も児童考案メニューを取り入れる予定です。

☆今年度も「今月のみそ汁」を毎月実施します。  
 どんな旬の食材が入るのか、予想してみてください。