



月		火		水		木		金	
こんだて	ざいりょう	こんだて	ざいりょう	こんだて	ざいりょう	こんだて	ざいりょう	こんだて	ざいりょう

進級・入園おめでとうございます!!

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入園・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登園することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



16(火)は お祝いメニューです!!

「ごはん・たまねぎ汁・はなとうふハンバーグ・にんじんしりしり・おめでどうデザート」

桜の花びらをイメージし、豆腐のなめらかな食感が感じられるハンバーグです。

入学、進級の新しいスタートをきるみなさんへおめでどう!の思いをこめて、春らしいデザートがつけます。

給食には、たくさんの学びが詰まっています....



<p>8</p> <p>どさんこ汁</p> <p>やさしいりくだんご 2こ</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 478</p> <p>たんぱく質(g) 18.5</p> <p>脂質(g) 14.2</p> <p>塩分(g) 1.6</p> <p>じゃがいも にんじん もやし コーン しょうが ぶた肉 にんにく バター こんぶだし かつおエキス みそ</p> <p>とり肉 たまねぎ ぶた肉 にんじん えだまめ くわい ねぎ しょうが きゃべつ しお さとう しょうゆ ケチャップ オスターソース りんご ジュース なたね油 トマトミックスジュース</p> <p>こまつな しょうゆ ごま さとう</p>	<p>9</p> <p>いもだんご汁</p> <p>ほっけ</p> <p>さいぎょうやき</p> <p>きりぼし</p> <p>だいこんに</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 498</p> <p>たんぱく質(g) 15.7</p> <p>脂質(g) 12.0</p> <p>塩分(g) 2.0</p> <p>にんじん 長ねぎ いもだんご ちくわ 油あげ 干しいたけ しょうゆ かつおだしパック こんぶだし りょうりしゆ みりん</p> <p>ほっけ みそ</p> <p>小骨に気を付けましょう</p> <p>きりぼしだいこん にんじん さつまあげ ひじき さとう しょうゆ みりん わふうだし こめ油</p>	<p>10</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>グラタンフライ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 521</p> <p>たんぱく質(g) 20.5</p> <p>脂質(g) 21.3</p> <p>塩分(g) 2.7</p> <p>スパゲティ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ ミートソース ケチャップ デミソース にんにく こむぎ粉 オスターソース スープストック こめ油</p> <p>パン粉 だいたい油 でん粉 水あめ スパゲティ たまねぎ にんじん こむぎ粉 ショートニング 牛乳 脱脂粉乳 さとう しお さくらえび チキンコンソメ こめ油 えびエキス</p>	<p>11</p> <p>いもとわかめのみそ汁</p> <p>おやこに</p> <p>じゃこマヨあえ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 478</p> <p>たんぱく質(g) 20.6</p> <p>脂質(g) 14.6</p> <p>塩分(g) 2.2</p> <p>じゃがいも にんじん わかめ 油あげ とうふ みそ にほしパック</p> <p>とり肉 たまご にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース 干しいたけ つと しょうゆ りょうりしゆ みりん さとう わふうだし こめ油</p> <p>ご飯にかけてセルフ親子丼にしましょう。</p> <p>ちりめんじゃこ もやし ほうれんそう ごま さとう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>12</p> <p>うずまきパン</p> <p>つぶつぶコーンスープ</p> <p>てりやきチキン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 538</p> <p>たんぱく質(g) 22.9</p> <p>脂質(g) 22.5</p> <p>塩分(g) 3.0</p> <p>コーン たまねぎ ベーコン 生クリーム 牛乳 バター コショウ コンソメ コーンポタージュのもと パセリ ホワイトルウ</p> <p>とり肉 りょうりしゆ みりん しょうゆ さとう でん粉</p> <p>にんじん レタス もやし きゅうり 粉チーズ フレンチドレッシング</p>
<p>15</p> <p>ポークカレー</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 554</p> <p>たんぱく質(g) 18.0</p> <p>脂質(g) 16.6</p> <p>塩分(g) 1.7</p> <p>こめ おおむぎ ぶた肉 たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが ケチャップ カレールー甘口 こめ油 チョウネ とりがらスープ 中濃ソース</p> <p>きゃべつ きゅうり ツナ にんじん イタリアンドレッシング</p>	<p>16</p> <p>たまねぎ汁</p> <p>はなとうふ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>おめでどう</p> <p>デザート</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 508</p> <p>たんぱく質(g) 17.9</p> <p>脂質(g) 14.5</p> <p>塩分(g) 1.6</p> <p>じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ あつあげ こめ油 みそ かつおエキス わふうだし しおこじ</p> <p>たまねぎ とり肉 とうふ おから しょうゆ しょうゆ しょうゆ にんじん さとう しお しょうゆ にんにく しょうが</p> <p>にんじん ツナ コショウ しお しょうゆ みりん</p> <p>とうにゅうクリーム さとう 水あめ いちご</p>	<p>17</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>はるまき</p> <p>あまなつかん</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 503</p> <p>たんぱく質(g) 23.6</p> <p>脂質(g) 14.7</p> <p>塩分(g) 3.2</p> <p>ラーメン にんじん 長ねぎ わかめ もやし ぶた肉 たまねぎ とりがらスープ しょうゆラーメン ベース わふうだし</p> <p>こむぎ粉 きゃべつ ぶた肉 たけのこ なたね油 コーンスターチ 水あめ ショートニング しょうゆ だいたい粉 さとう とり肉 かきエキス しお はるまき しょうが にんにく 脱脂粉乳 こめ油 だいたい粉</p>	<p>18</p> <p>なめこみそ汁</p> <p>いわしうめ</p> <p>にくじゃが</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 541</p> <p>たんぱく質(g) 23.8</p> <p>脂質(g) 17.9</p> <p>塩分(g) 1.9</p> <p>なめこ れいとうとうふ 油あげ 長ねぎ かつおだしパック みそ</p> <p>いわし さとう 水あめ しょうゆ うめず みりん でん粉 かつおぶし こんぶだし</p> <p>骨ごと食べられます。</p> <p>ぶた肉 りょうりしゆ じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん 干しいたけ しらたき しょうゆ さとう みりん わふうだし こめ油 かんてん</p>	<p>19</p> <p>バターパン</p> <p>ワントンスープ</p> <p>チキンオープンやき</p> <p>コーンソテー</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 541</p> <p>たんぱく質(g) 27.4</p> <p>脂質(g) 24.8</p> <p>塩分(g) 2.4</p> <p>にんじん 長ねぎ ほうれんそう もやし ワンタン ぶた肉 しょうゆラーメンスープ しおラーメンスープ コショウ ちゅうかだし</p> <p>とり肉 パン粉 チーズ さとう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお 赤ピーマン パセリ しおこじ</p> <p>コーン えだまめ ウインナー コショウ コンソメ バター</p>
<p>22</p> <p>けんちん汁</p> <p>さばみそ</p> <p>オニオン</p> <p>ドレッシングあえ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 531</p> <p>たんぱく質(g) 25.0</p> <p>脂質(g) 19.5</p> <p>塩分(g) 1.8</p> <p>にんじん だいこん ごぼう じゃがいも 油あげ とうふ 干しいたけ しょうゆ かつおだしパック りょうりしゆ みりん ごま油</p> <p>さば みそ さとう みりん でん粉</p> <p>骨ごと食べられます</p> <p>もやし きゅうり とり肉 わかめ たまねぎドレッシング</p>	<p>23</p> <p>はるさめスープ</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>ハムマリネ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 465</p> <p>たんぱく質(g) 18.8</p> <p>脂質(g) 14.2</p> <p>塩分(g) 2.2</p> <p>はるさめ にんじん はくさい かにかぶみかまほ こ しおラーメンスープ とりがらスープ コショウ スープストック</p> <p>れいとうとうふ ぶたひき肉 にんじん 長ねぎ たら テンメンジャン とりがらスープ りょうりしゆ しょうが ごま油 でん粉 しょうゆ さとう みそ</p> <p>ハム きゃべつ たまねぎ パセリ オリーブ油 ホワイトワイン コショウ さとう しお す レモンかじゅう</p>	<p>24</p> <p>かしわうどん</p> <p>やさしいコロック</p> <p>ソフールげんき</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 550</p> <p>たんぱく質(g) 23.3</p> <p>脂質(g) 17.7</p> <p>塩分(g) 2.9</p> <p>うどん 長ねぎ しめじ とり肉 油あげ にんじん ちくわ 干しいたけ こんぶだし かつおだし パック めんつゆ みりん しょうゆ りょうりしゆ</p> <p>じゃがいも パン粉 こむぎ粉 にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん さとう でん粉 しょうゆ しょうゆ しお こめ油</p>	<p>25</p> <p>だいこんみそ汁</p> <p>ホエーぶた</p> <p>ぎょうざ 2こ</p> <p>ギョーザのたれ</p> <p>もやしカレー</p> <p>いため</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 569</p> <p>たんぱく質(g) 21.6</p> <p>脂質(g) 17.9</p> <p>塩分(g) 2.4</p> <p>だいこん 油あげ とうふ にんじん ほうれんそう にほしパック みそ</p> <p>ホエーぶた肉 はくさい たまねぎ たら しょうが しょうゆ さとう ごま油 オイスターソース しお しょうゆ こむぎ粉 しょうゆ しょうゆ しゆせい</p> <p>安平町産ホエー豚肉使用。</p> <p>にんじん もやし 油あげ コーン ノンエッグマヨネーズ しょうゆ カレー粉 さとう</p>	<p>26</p> <p>こくとうパン</p> <p>だいたいの</p> <p>トマトシチュー</p> <p>ブレーンオムレツ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛 乳</p>	<p>えいよう値</p> <p>エネルギー(kcal) 523</p> <p>たんぱく質(g) 19.5</p> <p>脂質(g) 20.5</p> <p>塩分(g) 2.4</p> <p>だいたい たまねぎ にんじん じゃがいも ベーコン トマト缶 オスターソース デミソース コンソメ コショウ 赤ワイン しお こむぎ粉 にんにく ケチャップ こめ油</p> <p>たまご しょうゆ しょうゆ しお だいたい</p> <p>きゃべつ ツナ ひじき わふうドレッシング</p>

29 しょうわの日

安平町の食材

ごはん ホエー豚ぎょうざ じゃがいも ごぼう

※今月の有機野菜は16日、22日、30日ごぼうを予定しています。

30

きゃべつみそ汁

あじメンチ

ひじきに

牛 乳

えいよう値

エネルギー(kcal) 513

たんぱく質(g) 21.7

脂質(g) 18.1

塩分(g) 1.9

にんじん きゃべつ 油あげ とうふ かつおだしパック みそ

あじ たまねぎ きゃべつ だいたい パン粉 しょうが しょうゆ たまご さとう しお こむぎ粉 こめ油

にんじん ひじき ごぼう ぶたひき肉 油あげ さとう みりん しょうゆ こめ油

< お知らせ >

- ◇ はしを忘れずにもってきましょう。スプーン・フォークがつく日にはマークがついています。
- ◇ 都合により、こんだてが変更になることがあります。
- ◇ 食べ残したもや欠席したときの給食は衛生面から、家に持ち帰ったり、届けたりすることはできません。ご了承下さい。
- ◇ 今月の卵・乳原料不使用のパンは、12日(金)と26日(金)です。
- ◇ ホームページ掲載の献立表は「安平町学校給食献立表」で検索すると探しやすいです。

