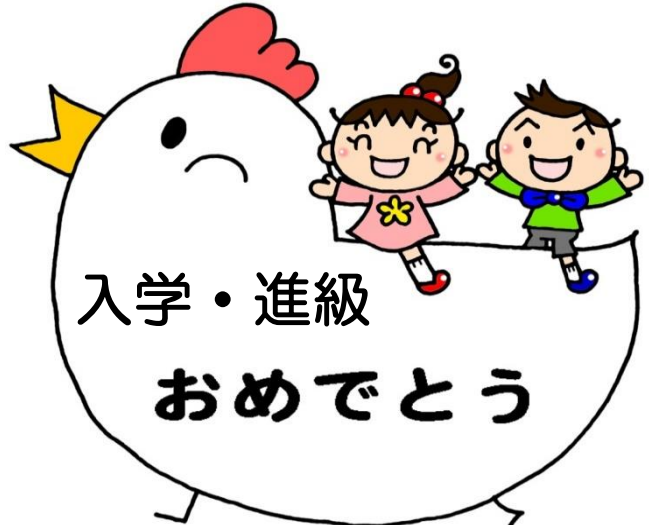




日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
8	木	チキンカレーライス ギョウにゅう フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	とりにく とうにゅう ギョウにゅう	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	699 kcal 21.6 g 24.2 g 1.4 g
9	金	ロールパン ギョウにゅう フライドチキン ABCスープ	ロールパン かたくりこ あぶら マカロニ	とりにく おから ギョウにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	693 kcal 29.1 g 31.1 g 2.4 g
12	月	わかめごはん ギョウにゅう にくじゃが だいこんのみそしる	こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう あぶら	わかめ ぶたにく こおりどうふ みそ かつおぶし さばぶし あぶらあげ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう	647 kcal 26.8 g 16.8 g 3.3 g
13	火	ミートソースパスタ ギョウにゅう サイコロサラダ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく とりにく ひよこめ チーズ ハム ギョウにゅう	にんにく トマト たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	640 kcal 24.5 g 23.2 g 2.3 g
14	水	ちゅうかどん ギョウにゅう ワントンスープ きよみオレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご とりにく ギョウにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい こまつな もやし はねぎ きよみオレンジ	689 kcal 31.9 g 17.7 g 2.5 g
15	木	ハニーレモントースト ギョウにゅう パンプキンシチュー だいこんサラダ	しよくパン はちみつ さとう マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく スkimミルク とうにゅう かまぼこ ギョウにゅう	レモン かぼちゃ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり もやし	620 kcal 22.7 g 24.4 g 2.5 g
16	金	ひじきごはん ギョウにゅう いかのスタミナあげ すましじる	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら	ひじき とりにく あぶらあげ いか とうふ かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	にんじん えだまめ ねぎ にんにく しょうが こまつな だいこん はくさい	616 kcal 28.3 g 20.8 g 2.3 g
19	月	チャーハン ギョウにゅう にくだんごのスープ アンニンフルーツ	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	やきぶた たまご とりにく かんてん ギョウにゅう	にんじん とうもろこし ねぎ グリーンピース にんにく しょうが はくさい みかん もも りんご	552 kcal 21.3 g 15.5 g 1.7 g
20	火	にくなんばんうどん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ	うどん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	ぶたにく かつおぶし さばぶし ちくわ あおのり たまご ギョウにゅう	にんじん たけのこ こまつな ねぎ	586 kcal 28.3 g 19.5 g 2.6 g
21	水	むぎごはん ギョウにゅう しょうゆにこみハンバーグ やさいスープ	こめ むぎ さとう	ハンバーグ とりにく ギョウにゅう	にんじん エリンギ たまねぎ パセリ キャベツ はねぎ	592 kcal 24.7 g 18.0 g 1.8 g
22	木	しろパン ギョウにゅう ママレードチキン アスパラとコーンのサラダ しょうなんゴールドゼリー	しろパン ママレード あぶら さとう ゼリー	とりにく ギョウにゅう	キャベツ アスパラガス にんじん とうもろこし きゅうり にんにく	580 kcal 23.7 g 22.3 g 2.3 g
23	金	さんしょくとりそぼろどん ギョウにゅう のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも かたくりこ	とりにく たまご ちくわ かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	しょうが にんじん しいたけ グリーンピース ごぼう だいこん こまつな	641 kcal 30.2 g 20.3 g 2.1 g
26	月	むぎごはん ギョウにゅう さかなのなんばんづけ はるキャベツのみそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら おふ	さば みそ かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	649 kcal 27.1 g 23.5 g 2.1 g
27	火	やさいラーメン ギョウにゅう ブルーベリーケーキ	ラーメン こむぎこ さとう あぶら バター	ぶたにく なると たまご とうにゅう ギョウにゅう	にんじん にら にんにく しょうが もやし キャベツ ブルーベリー	583 kcal 25.9 g 16.4 g 1.5 g
28	水	たけのこごはん ギョウにゅう チキンチキンごぼう わかたけしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	こんぶ とりにく わかめ かまぼこ かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	たけのこ にんじん しょうが ごぼう えだまめ ほうれんそう	634 kcal 22.9 g 22.3 g 3.0 g
30	金	せきはん のむヨーグルトいちご さかなのみそマヨネーズやき すましじる かしわもち	こめ もちごめ ごま おふ マヨネーズ かしわもち	あずき さわら みそ かつおぶし さばぶし のむヨーグルトいちご	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ こまつな だいこん	638 kcal 26.1 g 13.7 g 2.2 g

* 天候や学校行事等により、献立変更する場合がありますので
ご了承ください。



入学・進級
おめでとう

あたらしいクラスでたべる
きゅうしょくがはじまります。
あんぜんでおいしいきゅうしょくを
1かいにあるきゅうしょくしつで
つくります。
よろしくおねがいいたします。

給食費について

月額4,300円（8月を除く11か月）

年間184回分の給食費を11か月で均等に割っています。
給食費は、すべて原材料費です。光熱費、人件費等は含まれていません。
今年度は、現金での集金となりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

(おしらせ)

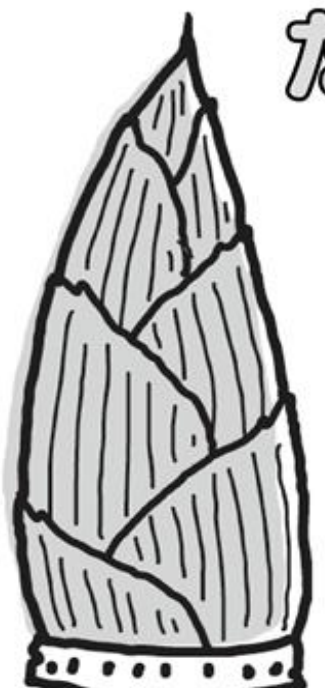
28日(水) たけのこごはん
ひまわり級のお友達が掘った「たけのこ」をつかった「たけのこごはん」の予定です。

30日(金) 開校記念日おめでとう給食
5月1日はまなづる小学校のお誕生日、「開校記念日」です。その日がお休みなので、26日にお祝いをします。お祝いなのでお赤飯です。こどもの日が近いので、かしわもちがつきます。

「食べもの」まめちしき

春の食べものの だいひょうせんしゅ!

「たけのこ」



たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」の赤ちゃんなので、「たけのこ」。白くてやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。「しょくもつせんい」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。