



H25年 4 がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	さ ん じ り り き ょ う				栄養量 1人1日たんぱく質
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちょうしを とどめるもの	き ょ う はたらくちからに なるもの	そ の た ちょうみりょう	
11 (木)	たきこみごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん	こめ こんにやく	しょうゆ みりん さけ	512 19.2
	とさあえ	はなかつお	こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
	みそしる	わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	けずりぶし にぼし	
●12 (金)	ごはん			こめ		605 24.7
	かんとくに	とりにく あつあげ	だいこん にんじん	こんにやく さとう	しょうゆ さけ	
	すのもの	さつまあげ			みりん けずりぶし	
15 (月)	あじつけパン			あじつけパン		695 23.9
	にくだんごのスープに	ぶたミンチ	たまねぎ はくさい にんじん	かたくりこ	しお こしょう	
	はるキャベツのサラダ	ハム	つちしょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ	
○16 (火)	むぎごはん			こめ おおむぎ		695 21.6
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも バター	しお こしょう カレーこ しょうゆ チャツネ	
	フルーツポンチ		にんにく	こむぎこ あぶら	カレールウ ソース スープベースチキン	
17 (水)	こがたパン			こがたパン		633 24.4
	かやくうどん	とりにく あぶらあげ	ねぎ きゃべつ	うどん さとう	しょうゆ けずりぶし	
	かまぼこ わかめ	ほししいたけ			こんぶ	
○18 (木)	やきぶたサラダ	やきぶた	もやし こまつな	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す	699 22.9
	ごはん			こめ		
	ようふうきんぴら	ぎゅうにく	にんじん	じゃがいも あぶら ごま	しお しょうゆ	
★19 (金)	みそしる	ふ しんしゅうみそ	ねぎ にんじん		けずりぶし	587 19.9
	あつあげ	たまねぎ				
	ピラフ	ウイナーソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら バター	しお こしょう	
22 (月)	だいずとベーコンのトマトに	だいず ベーコン	たまねぎ トマト	あぶら	ケチャップ しお こしょう ソース	552 21.1
	わかめスープ	わかめ	にんじん もやし パセリ		しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	
	ごはん			こめ		
★23 (火)	はっぼうさい	ぶたにく いか	つちしょうが ほししいたけ たまねぎ もやし	ごまあぶら あぶら	しお こしょう	575 23.6
	ちゅうかサラダ		にんじん はくさい にんにく たけのこ	かたくりこ	しょうゆ	
	せきはん	あずき	だいこん にんじん	ごま さとう ごまあぶら	す しお しょうゆ こしょう	
24 (水)	こやどうふのにつけ	こやどうふ	ほししいたけ にんじん	さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	700 22.8
	ぶたじる	ぶたにく	ごぼう にんじん	こんにやく	けずりぶし	
	しんしゅうみそ	だいこん ねぎ				
♪25 (木)	こくとうパン			こくとうパン		534 21.5
	マカロニのクリームに	ウイナーソーセージ ベーコン	にんじん たまねぎ	マカロニ じゃがいも	ワイン しお こしょう	
	なまクリーム	ぎゅうにゅう	パセリ	バター こむぎこ あぶら	スープベースチキン	
26 (金)	コーンサラダ	わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	654 28.4
	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	しょうゆ みりん さけ こんぶ	
	あえもの		こまつな もやし	さとう ごま	しょうゆ	
30 (火)	けんちんじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん	こんにやく	けずりぶし	685 26.5
	しんしゅうみそ	ねぎ ごぼう				
	ごはん			こめ		
26 (金)	さけのあますかけ	さけ		かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す	654 28.4
	そえやさい		きゃべつ		しお	
	みそしる	わかめ あぶらあげ	にんじん ねぎ		けずりぶし	
30 (火)	みそしる	わかめ あぶらあげ	たまねぎ もやし		けずりぶし	685 26.5
	ごはん			こめ		
	にこみハンバーグ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン	
30 (火)	そえやさい		きゃべつ		しお	685 26.5
	ジャガイモとソーセージのスープ	ウイナーソーセージ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	スープベースチキン	
			パセリ		しお こしょう しょうゆ	

◎16 (火) 一年生給食開始

♪25 (木) 精華町でとれたタケノコを使います。

○18 (木) カミカミ献立 (よくかむ献立)

●12 (金) ほねぶと献立 (カルシウムたっぷり献立)

★19 (金) 食育の日の献立です。豆を使った料理です。

☆23 (火) 入学お祝い献立 (1年生のみ花型ニンジンがつきます)



牛乳 (あかのたべもの) は毎日1本つきます。



カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。