



# 4がつ こんだてよていひょう



日付	主 食	おかず			ざいりょう		栄養価		
		『き』のしよくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしよくひん (からだをつくる)	『みどり』のしよくひん (からだのちようしをととのえる)	ちようみりょう		エネルギー	たんぱくしつ	
		◎…主菜 ○…副菜 (☆付きは、主食とあわせてたべます。) ●…その他					小	中	
7 木		* 始業式(給食なし) *							
8 金	☆◎ひむかどん ○レタスのスープ	あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく	せんざりだいこん しいたけ ピーマン たまねぎ にんじん	おろししょうが さけ しお うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ		595	705	
11 月	◎とりにくのエスニカン ○しんたまねぎのサラダ	あぶら こめこ じゃがいも	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ	おろしんにく しろワイン カレーこ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがら パセリ		575	704	
12 火	* 旭中、黒岩小中 … 給食なし *								
12 火	◎かぼちゃのそぼろに ○はるキャベツのささみあえ	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ	おろししょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ		622	733	
13 水	◎とりにくのからあげ (Oゆかりあえ) ○せんざりだいこんのみそしる *旭中・黒岩小中1年生給食開始*	こめこ あぶら	とりにく	(きゅうり)	おろししょうが おろしんにく しお こしょう うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ (ゆかり)		637	749	
14 木	◎チリコンカン ○ツナとコーンのサラダ	さとう じゃがいも	ウインナー だいず	たまねぎ トマト にんじん	おろしんにく ケチャップ チリソース ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう パセリ		687	824	
15 金	☆◎ピビンバ ○ごちくスープ	あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく たまご	にんじん もやし しいたけ ほうれんそう ぜんまい	おろしんにく おろししょうが うすくちしょうゆ さけ トウパンジャン こいくちしょうゆ		622	735	
18 月	* 黒岩小中 … 給食なし *								
18 月	◎ナポリタンスパゲティ *旭小1年給食開始* ○コールスロー (旭小、旭中●おいわいデザート)	スパゲティ あぶら	ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン	ケチャップ ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ あかワイン しお		703	874	
19 火	☆◎カレーライス ○フルーツあんぱん	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	とりにく	にんじん たまねぎ あおまめ	おろしんにく おろししょうが カレーこ ケチャップ こいくちしょうゆ チョップ ウスターソース りんごピューレ しお こしょう とりがら		691	822	
20 水	◎ホイコーロー ○マロニーのスープ (黒岩小中●おいわいデザート)	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ ピーマン いら	おろししょうが おろしんにく デンメンジャン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ トウパンジャン		602	713	
21 木	◎オムレツ (Oブロッコリー) ○ミネストローネ		オムレツ	(ブロッコリー)	(うすくちしょうゆ)		589	746	
22 金	◎あげざかなの たこやしソースがらめ ○こまつなのみそしる	あぶら さとう かたくりこ	しいら かつおぶし あおさ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	さけ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ケチャップ		635	753	
25 月	◎はるキャベツのポトフ ○マカロニサラダ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう さばふし にほし		618	822	
26 火	(☆●ふりかけ) ◎ごちくきんぴら ○つみれじる	ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん	(ふりかけ) みりん こいくちしょうゆ さけ		600	714	
27 水	◎マーボー豆腐 ○パンサンスー	かたくりこ さとう	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ いら	おろししょうが おろしんにく さけ こいくちしょうゆ オイスターソース		661	782	
28 木	* 旭中、黒岩小 … 給食なし *								
28 木	◎やきうどん ○グリーンサラダ	うどん あぶら	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ いら	おろしんにく しお こしょう さけ ウスターソース こいくちしょうゆ		590	740	
29 金	* 昭和の日 *								



にゅうがく しんぎょう  
**ご入学・ご進級おめでとうございます!**

こんねんど じどうせいと けんころ かんがひ  
今年度も、児童生徒のみなさんの健康を 考え、  
あんしん あんぜん きょうしやく ていぎよう つて  
安心・安全でおいしい給食の提供に努めます。

こころ  
心をこめて作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

