

令和6年4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ ベーコン わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら トック	にんにく しょうが きくらげ ながねぎ たまねぎ にんじん にら ほししいたけ	655	25.4	20.7	2.4
15 (月)	かしわずし ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) うちまめじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とうふ うちまめ みそ	こめ さとう じゃがいも	ほししいたけ さやえんどう にんじん だいこん ながねぎ あおな	620	30.9	18.7	2.6
16 (火)	やさしいラーメン ぎゅうにゅう はるまき	やきぶた なた ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	ホットラーメン はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら	651	27	19.2	2.3
17 (水)	セルフホットドッグ (ウインナー・キャベツ) ぎゅうにゅう ミネストローネ くだもの(きよみオレンジ)	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	パン オリーブオイル じゃがいも マカロニ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマトみずに きよみオレンジ	635	24.1	26.9	3
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶり&だいずのみそがらめ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶり だいず みそ とりにく たまご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ あお な	715	29.8	27.1	1.4
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのタッカルビ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チーズ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ あおな ほししいたけ チンゲンサイ	654	24.2	21.7	1.8
22 (月)	きなこあげパン ぎゅうにゅう てづくりにくだんごいりポトフ くだもの(カラマンダリン)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ カラマンダリン	634	24.8	27.3	2.2
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース やさしいたけのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトみずに	591	29.1	15.6	1.7

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
24 (水)	くろパン ぎゅうにゅう カップハンバーグ コーンとうにゅうのスープ	ぎゅうにゅう こうどうふ ぶたにく チーズ ベーコン とうにゅう いんげんまめ	パン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	663	29	24.6	2.8
25 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ さとう ごま でんぶん じゃがいも こんにゃく	たけのこ さやえんどう しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	612	31.4	20.3	2.3
26 (金)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ セリー	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん トマトみずに みかん グリーンピース もも ふくじんづけ バイン	738	21.9	20.6	1.6
30 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのカレーたつたあげ みそしる かしわもち	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも かしわもち	しょうが にんじん だいこん あおな ながねぎ	748	25.1	28.5	2.4

* 記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
* 材料の都合により献立が変更になることがあります。



楽しい給食時間にするためのお願い!
 ○石けんで洗った手をふくためのハンカチやタオルを用意してください。
 ○給食当番時はマスクを忘れずに用意してください。
 ○給食当番の白衣はクラスで順番に使用します。
 皆で気持ちよく使うためにも、当番で使用した白衣は週末に持ち帰り、洗濯、アイロンがけをお願いします。
 アイロンがけは熱を当てることによる滅菌(ぼうしは頭ジラミの感染予防)を目的としていますので、ご協力お願いいたします。また、香りに敏感なお子さんもいますので、香りの強い洗剤や柔軟剤等の使用は避けてください。

