



# 4月 よていこんだてひょう



4月給食回数：16回

日	曜日	しゅしょく 主食	のみ もの	ふくしよく 副食(おかず) しゅせい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの 	きいろ		あか		みどり		I 補 給 [kcal]	たん ぱく 質 [g]	しつ づ [g]	食 塩 当 量 [g]	
					ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちようしよをととのえる						
					たんずいかぶつ	しつづ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
8	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのく だいこんサラダ	ごはん さとう	ドレッシング	ぶたにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん	しらたき しょうが きゅうり	588	27.2	19.7	2.1
9	水	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	ワントンスープ グリーンサラダ	パン さとう ワントン	あぶら ドレッシング	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり	ひがねぎ	587	23.9	22.5	2.1
10	木	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのそぼろに かみかみあえ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ きりほしだいこん	きゅうり	626	29.9	22.9	1.8
11	金	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに こしねじる キャベツのおひたし	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	いわし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	こんにやく しいたけ ひがねぎ ごぼう キャベツ もやし	きゅうり	586	28.0	18.2	2.6
14	月	ツイストパン	ぎゅう にゅう	パンネのクリームに ほうれんそうサラダ	パン パンネ さとう	バター オリーブゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが	きゅうり	621	25.6	23.6	1.7
15	火	1ねんせい、きょうしよかいし ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー コンサラダ おめでとうデザート	ごはん じゃがいも さとう デザート	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	きゅうり	655	21.0	22.9	2.4
16	水	せわりのパン やきそば	ぎゅう にゅう	ひじきのピリッとづけ ヨーグルト	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり	きゅうり	613	29.4	19.3	2.9
17	木	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ひがねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	きゅうり	601	26.5	20.0	2.4
18	金	入学・進級お祝い献立 せきはん ごましお	ぎゅう にゅう	にくだんご とんじる ごまマヨネーズあえ	せきはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ひがねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし	きゅうり	602	24.6	21.8	2.8
21	月	スパゲッティ ミートソース ロールパン	ぎゅう にゅう	ごまつなサラダ	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン	きゅうり	612	26.3	23.4	2.0
22	火	わかめごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが ごまつなごまあえ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ しらたき もやし	きゅうり	597	25.0	19.0	2.7
23	水	パンにはさんでたべね まるパン	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・デミグラスソース コンソメスープ コールスローサラダ	パン さとう じゃがいも	オリーブゆ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	きゅうり	606	24.8	26.1	3.3
24	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくにまめ うめマヨあえ きよみオレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	だいつ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	こんにやく えだまめ キャベツ あきまのうめ きよみオレンジ	きゅうり	608	24.1	20.7	1.8
25	金	はつがげんまい ごはん	ジョア	ハヤシライス ツナサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ レモン	きゅうり	607	21.2	13.6	2.6
28	月	パンズパン	ジョア	ミートボールのトマトソースに フレンチサラダ	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブゆ	ミートボール	ジョア チーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	きゅうり	696	23.8	21.0	1.8
30	水	きつねうどん (バックめん) ココアパン	ぎゅう にゅう	だいつとチキンのサラダ	うどん パン さとう	オリーブゆ	とりにく なると あぶらあげ だいつ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	きゅうり	600	27.5	16.4	3.4

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。	★ 本学の食材は安中市産です。	月平均	613	25.6	20.7	2.4
★ 《給食費について》4月の引き落としは、5月分と合算した2か月分の引き落としになります。		基準値	650	27.5	18.5	2.0

4月の引き落とし日は**5月26日(月)**です。口座の確認をお願いします。

## 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

まいにちたべよう  
あさごはん

食べているときは…

げんきにいきつ  
いただきます

給食が始まります！  
あせらずに、よくかんで味わって  
いただきます。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

お行儀が悪いだけじゃ  
ないからね…

お行儀が悪いだけじゃ  
ないからね…