



4月 よていこんだてひょう



令和6年度 安中市立碓東小学校

4月給食回数：15回

日	曜日	しゅよく 主食	のみ もの	ふくよく 副食(おかず) しゅさい ぶさい しゅ 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		エネ ギー [kca l]	たん ぱく しつ [g]	しつ [g]	質 塩 相 当 量
					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とどのえる					
					たんずい かぶつ	ししつ	たんばく しつ	むきしつ	いろのこ いやさい	そのほか のこいやさい くたもの				
9	火	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	ぶたどん こまつなのごまあえ くだもの(きよみオレンジ)	こめ さとう	ごま	ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき グリーンピース しょうが もやし きよみオレンジ	527	25.9	16.5	1.6
10	水	ロールパン いちごジャム	ぎゅう にゅう	ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ	パン スパゲッティ	オリーブオイル ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	632	25.1	22.5	2.0
11	木	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	いわしのおろしに キャベツのおひたし にくじゃが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	いわし ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	539	26.6	16.2	2.0
12	金	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのそぼろに ひじきのピリッとづけ	こめ さとう かたくりこ	ラーゆ ごまあぶら ごま	なまあげ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり キャベツ	540	24.8	23.4	2.3
15	月	きなこ あげパン	ぎゅう にゅう	だいずとチキンのサラダ ワンタンスープ	パン さとう ワンタン	あぶら ドレッシング	きなこ だいに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	582	26.4	23.1	1.8
1ねんせいのきゅうしよくがはじまります！														
16	火	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	チキンカレー コーンサラダ さくらゼリー	こめ じゃがいも さとう デザート	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう だし ふんにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	658	22.3	25.9	2.5
17	水	せわり コッパン	ぎゅう にゅう	ソースやきそば ウインナー ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん きゅうり	604	24.8	28.6	2.4
18	木	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	551	23.9	18.7	2.0
19	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ホキのりごまフライ こまつなごまおかあえ はるキャベツのみそしる	こめ	あぶら ごま ごまあぶら	ホキ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし キャベツ ねぎ	523	23.0	18.2	2.1
22	月	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	ハンバーグのケチャップソース フレンチサラダ ひよこまめのトマトスープ	パン さとう マカロニ ひよこまめ	オリーブオイル	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	618	27.8	25.0	2.9
23	火	とりめし (安中米)	ぎゅう にゅう	キャベツのあさづけ しんじやがのいなかじる	こめ さとう じゃがいも		とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	492	22.3	15.2	2.5
24	水	パック うどん	にゅう いん りょう	きつねうどんのしる うめおかかあえ とりんぶら	うどん てんぷらこ	あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	にゅう いんりょう	にんじん	ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり うめ	536	30.8	11.6	2.7
25	木	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	さばのみそに はるキャベツのからしあえ しんじやがのしょうがに	こめ じゃがいも さとう	あぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ こんにやく しょうが	586	24.5	20.1	2.2
26	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライスのルウ はるキャベツとチーズのサラダ カップヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング クリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう だし ふんにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	637	25.0	22.3	2.4
30	火	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	かつおフライ きりぼしだいこんのごまあえ はるやさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かきな	きりぼしだいこん もやし キャベツ たまねぎ	576	24.1	18.6	2.1

5月の予定

1	水	くるパン	ぎゅう にゅう	とりにくとペンネのクリームに ポテトサラダ	パン ペンネ じゃがいも	バター あぶら ドレッシング クリーム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	646	24.7	27.6	1.9
2	木	たけのこ ごはん	ぎゅう にゅう	かまぼこのすまじる たれつきにくだんご かしわもち	こめ さとう	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ	612	24.5	20.0	2.2

★ こんだては都合により変更になることがあります

★ 安中市産の米：4月は火・木が安中米の日です。R5年度産米です。

★ 太字の食材は安中市産です

★ 1年生の給食は、16日(火)からです。

★ 《給食費について》4月は給食費の引き落としがありません。4月分は5月分とあわせて5月に引き落としの予定です。



月平均	580	25.1	20.8	2.20
基準値	650	27.5	18.5	2.0

入学・進級おめでとう



ちからをあわせて
おいしい
きゅうしよくを
つくります!

【保護者の方へ】

今年度から、給食当番のエプロンとぼうしは、体に合ったものをご家庭で用意していただくことになりました。マスクの着用は引き続き行います。忘れたときは、これまで通り給食着を貸し出しますので、家庭で洗濯をして返却してください。(香りの強い仕上げ剤は使わないようお願いします)



お知らせ

【献立表について】 予定献立表を毎月配布します。ご家庭での食事作りや食生活の参考に お使いください。

献立表と給食だよりは、学校ホームページでも公開しています。

【給食費について】 ご負担いただく給食費は食材費のみで、人件費、水道光熱費、施設設備費は含みません。

(1食あたり¥264) ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



おうちの
かたへ

世界を変えるための
17の目標



みんなでへらそう

「食品ロス」

