



4月分 給食献立予定表 吉野小学校

日付	こんだてめい	加- (kcal) タバク(g)	おもなざいりょう				
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	主にたんぱく質	主に無機質
11 (月)	チャーハン 牛乳 中華風J-スープ タコボール	692 24.1	やきぶた にわとり卵 とうふ	牛乳 あおのり	にんじん 青ねぎ たまねぎ とうもろこし	米 でんぷん 小麦粉 むぎ	ごま油 こめあぶら
12 (火)	規格パン 牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 温野菜	731 28.1	ベーコン ハンバーグ	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	マカロニ パン	
13 (水)	1年生を迎える会						
14 (木)	焼きそばパン 牛乳 野菜スープ 角チーズ	626 26	ぶた肉 ちくわ 野菜ボール	牛乳 チーズ あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン 焼そばめん	こめあぶら
15 (金)	ごはん 牛乳 若竹汁 焼き魚 五目ひじき豆	589 27.5	さわら だいず とうふ ひらてん	わかめ ひじき 牛乳	にんじん たけのこ ほうれんそう さやいんげん	米	三温糖
18 (月)	ビーフカレーライス 牛乳 ブロッコリーマネース ヨーグルト 福神漬	793 25.7	チキンハム 牛肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	ブロッコリー えだまめ 福神漬 にんじん たまねぎ	じゃがいも 米	ごま カレールウ こめあぶら
19 (火)	規格パン 牛乳 ミネストローネ コロッケ ごぼうサラダ	797 27.6	だいず ベーコン ツナ水煮	牛乳	にんじん トマト たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんにく	パン 三温糖 コロッケ マカロニ	こめあぶら マヨネーズ ごま
20 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 酢のもの ふりかけ	616 21.2	ぶた肉 かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり	米 いとこんにやく じゃがいも 三温糖	
21 (木)	ピタパン ミート 牛乳 卵のフワフワスープ デザート	603 29.3	牛肉 だいず にわとり卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう	ピタパン ゼリー パン粉	
22 (金)	たけのこご飯 牛乳 そうめん汁 竹輪の磯辺揚げ	633 23	あぶらあげ ちくわ にわとり卵	牛乳 あおのり	たけのこ にんじん たまねぎ こまつな	米 三温糖 小麦粉 むぎ	こめあぶら そうめん
25 (月)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 三色和え 味付けのり (5枚)	568 22.5	牛肉 とうふ かつおぶし	味付けのり 牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい ほうれんそう	米 やきふ 糸ジャコ 三温糖	こめあぶら
26 (火)	小型パン (味付け) 春野菜のカゲティ 牛乳 オムレツ コールスローサラダ	703 30	ぶた肉 オムレツ	牛乳	たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	味付けパン スパゲティ	オリーブオイル
27 (水)	ゆかりご飯 牛乳 みそ汁 (貝) かぼちゃひき肉フライ 野菜のナムル	675 24	みそ あさり むしどり	わかめ 牛乳	青ねぎ にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	米 じゃがいも	ごま油 こめあぶら
28 (木)	味付けパン 牛乳 クリームシチュー インゲンのごま和え ごまだれ肉だんご	766 28	とり肉 ベーコン にくだんご	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ さやいんげん えのきたけ	味付けパン 小麦粉 三温糖 じゃがいも	マーガリン ごま
29 (金)	ビビンバ 牛乳 かきたま汁 味付け小魚	674 34.1	牛肉 にわとり卵 とうふ	牛乳 味付け小魚	青ねぎ にんじん にんにく だいこん たまねぎ しょうが ほうれんそう	米 でんぷん 三温糖	ごま ごま油

©少年写真新聞社2010

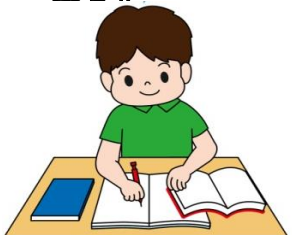
新しい学年のスタートです 朝食を食べて活力ある一日を過ごしましょう！！

朝ご飯を食べるといい事がたくさんあります。

体温をあげ、眠っていた
からだを起してくれます。
からだを活動モードにし
てくれます。



脳に必要なエネル
ギーを送り、集中力
をアップさせてくれ
ます。



排便の習慣が付き、
生活リズムが整います。
学校でも集中できま
すね。

朝ごはんは体を目覚めさせ、
脳の働きを活発にします。
楽しく学校生活を送るために
必要なエネルギー源です。
毎日必ず食べましょう。

毎日食べよう
朝ごはん