

4月

きゅうしょくだより

令和2年度
糸魚川市立 糸魚川小学校

日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1人ばく質 食塩相当量
8 水	ごはん	○	ドライカレー やさいスープ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳,ぶたにく,だいす わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,ピーマン,コーン えだまめ,トマト,はくさい えのきたけ	676 kcal 26.4 g 2.1 g
9 木	ごはん	○	いかのてんぷら きゃべつのこんぶあえ にくじゃが	牛乳,いか,あおのり, しおこんぶ,ぶたにく あつあげ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,ごま,あぶら じゃがいも,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,こんにゃく しめじ,いんげん	687 kcal 27.3 g 2.1 g
10 金	むぎごはん	○	ハヤシライス あおだいすサラダ	牛乳,ぶたにく,あおだいす	糸魚川産コシヒカリ むぎ,じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ トマト,キャベツ,コーン	662 kcal 21.5 g 2.1 g
13 月	ごはん	○	ハンバーグトマトソース あおのりポテト わかめのみそしる	牛乳,ぶたにく,みそ とりにく,あおのり あぶらあげ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも,かたくりこ あぶら,さとう	トマト,たまねぎ,にんじん はくさい	646 kcal 23.6 g 1.8 g
14 火	ちゅうか めん	○	しょうゆラーメンスープ じゃこのサラダ とうにゅうパンナコッタ	牛乳,ぶたにく,なると しらすほし,とうにゅう	めん,あぶら,ごま ごまあぶら,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ もやし,めんま,ねぎ,キャベツ きゅうり,コーン,いちご	619 kcal 24.1 g 2.2 g
15 水	ごはん	○	さわらのみそづけやき はるきゃべつのゴマネーズあえ とうふのすましじる	牛乳,さわら,みそ とつふ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,えのきたけ たまねぎ	623 kcal 24.6 g 1.8 g
16 木	ごはん	○	ちくわののりマヨやき ブロッコリーおひたし だいこんのみそしる	牛乳,ちくわ,あおのり ツナ,ふ,あぶらあげ みそ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ	もやし,ブロッコリー にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな	637 kcal 26.4 g 1.9 g
17 金	ごはん	○	いわしのカリカリフライ きりほしだいこんのいためナムル じゃがいものみそしる	牛乳,いわし,ぶたにく わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ごまあぶら ごま,じゃがいも かたくりこ	にんにく,きりほしだいこん たまねぎ,にら,もやし にんじん,えのきたけ,ねぎ しょうが	648 kcal 23.4 g 1.9 g
20 月	ごはん	○	にくやさしいため チーズポテト もずくスープ	牛乳,ぶたにく,チーズ とつふ,もずく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,かたくりこ じゃがいも,ごまあぶら	しょうが,にんにく,キャベツ にんじん,たまねぎ,ピーマン はくさい,コーン,ねぎ	653 kcal 26.8 g 2.0 g
21 火	まるパン	○	コロケ カレードRESSINGサラダ コーンたまごスープ	牛乳,ハム,たまご	パン,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,パンこ こむぎこ	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,しめじ,コーン ほうれんそう	604 kcal 21.8 g 2.2 g
22 水	ごはん	○	さばのみそに もやしのごますあえ ごぼうじる	牛乳,さば,みそ,とつふ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごま	しょうが,もやし,きゅうり にんじん,たけのこ えのきたけ,こんにゃく ごぼう,ねぎ,しいたけ	682 kcal 25.7 g 2.0 g
23 木	ごはん	○	しゅうまい はるさめサラダ とつふのちゅうかに	牛乳,ぶたにく,とつふ とりにく	糸魚川産コシヒカリ はるさめ,さとう,あぶら ごまあぶら,かたくりこ パンこ,こむぎこ	にんじん,キャベツ,きゅうり コーン,にんにく,しょうが たまねぎ,めんま,にら しいたけ	631 kcal 23.1 g 1.9 g
24 金	たけのこ ごはん	○	ささかまチーズやき おひたし ふのみそしる	牛乳,ぶたにく,みそ あぶらあげ,チーズ,ふ わかめ,ささかまほこ	糸魚川産コシヒカリ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たけのこ,にんじん,キャベツ ほうれんそう,たまねぎ	618 kcal 23.7 g 2.1 g
27 月	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	牛乳,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが にんじん,セロリ,りんご キャベツ,コーン ブロッコリー,たまねぎ	637 kcal 20.6 g 2.0 g
28 火	ソフトめん	○	ごまみそスープ だいすとじゃこのあげがらめ	牛乳,とりにく,なると あぶらあげ,みそ,だいす ちりめんじゃこ	めん,ねりごま,さとう かたくりこ,ごまあぶら じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,ごぼう もやし,ほうれんそう,ねぎ	672 kcal 25.9 g 2.2 g
30 木	ごはん	○	ツナとチーズのたまごやき のりおかかあえ はるキャベツのみそしる	牛乳,たまご,シーチキン チーズ,のり,かつおぶし わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう じゃがいも	にんじん,ねぎ,ほうれんそう もやし,キャベツ,えのきたけ	613 kcal 24.6 g 1.8 g

～ 入学・進級 おめでとうございます～

4月の給食は、2年生から6年生のみなさんが8日(水)から、1年生のみなさんの給食は13日(月)から始まります。新しい環境に変わって、ちょっぴり緊張している人もいるかもしれませんね。少しでもみなさんの緊張がほぐれて食欲が増すように、4月の献立は、みなさんが食べやすいメニューを多めに取り入れました。14日(火)は、入学のお祝いと、2年生以上の方の進級をお祝いして、赤と白の色合いがきれいなデザート「いちご豆乳パンナコッタ」をつけます。新しい学年でも、がんばってくださいね。