



4月

きゅうしょくだより

令和4年度
糸魚川市立 糸魚川東小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		686 kcal
	ドライカレー		ぶたにく,だいず	あぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン ホールコーン,えだまめ,トマト	26.4 g
	やさいスープ		カットわかめ		にんじん,はくさい,えのきたけ,ブロッコリー	20.7 g
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ	2.1 g
11 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		674 kcal
	いかのたつたあげ		いか	かたくりこ,あぶら	しょうが	26.7 g
	はるかぶのゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,かぶ,ゆかり	17.9 g
	にくじゃが		ぶたにく,あつあげ	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,つきこんにゃく,しめじ,いんげん	2.1 g
12 火	しょくパン(チョコクリーム)	○	だっしふんにゅう	コッペパン,さとう,みずあめ		627 kcal
	ママレードチキン		とりにく	ママレード		27.7 g
	キャベツのソテー			あぶら,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,もやし,ピーマン	23.6 g
	たまごスープ		たまご	かたくりこ	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,たけのこ,ほうれんそう	2.4 g
13 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		687 kcal
	カレーライス		ぶたにく	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,トマト	18.9 g
	コーンサラダ			あぶら	キャベツ,にんじん,ホールコーン,ブロッコリー	17.9 g
	おめでとうデザート			とうにゅうクリーム,さとう,みずあめ	いちごかじゅう	2.0 g
14 木	セルフツナそぼろごはん	○	ツナ,たまご	糸魚川産コシヒカリ,さとう	しょうが,えだまめ	618 kcal
	もやしとわかめのすのもの		カットわかめ	さとう	もやし,にんじん,きゅうり	26.1 g
	ごもくスープ		いとかまぼこ		たけのこ,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ほうれんそう	19.9 g
						1.9 g
15 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		642 kcal
	ぎょうざ		とりにく,ぶたにく	こむぎこ,あぶら	たまねぎ,キャベツ	22.8 g
	はるさめサラダ			はるさめ,さとう,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	16.8 g
	とうふのちゅうかに		ぶたにく,もめんどうふ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,めんま,にら しいたけ	1.7 g
18 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		634 kcal
	ごもくたまごやき		たまご,チーズ,とりにく,ひじき	あぶら,さとう	にんじん,ねぎ	24.1 g
	たけのこのおかかに		ちくわ,かつおぶし	じゃがいも,あぶら,さとう	たけのこ,にんじん,いんげん,こんにゃく	16.7 g
	ふのみそ汁		ふ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな	1.9 g
19 火	ちゅうかめん	○		ゆでちゅうか		686 kcal
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく,なると	あぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,めんま,ねぎ	30.0 g
	だいずとこざかなのアーモンドがらめ		だいず,かえりにほし	あぶら,さとう,アーモンド		21.3 g
	ちゅうかサラダ			ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	2.3 g
20 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		648 kcal
	いわしのカリカリフライ		いわし	あぶら,こむぎこ,じゃがいも,さとう	しょうが	23.4 g
	きりぼしだいこんのいためナムル		ぶたにく	ごまあぶら,ごま	にんにく,きりぼしだいこん,たまねぎ,にら,もやし にんじん	19.7 g
	じゃがいものみそしる		カットわかめ,みそ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ	1.8 g
21 木	わかめごはん	○	わかめ	糸魚川産コシヒカリ,ごま		670 kcal
	ハンバーグトマトソース		ぶたにく,とりにく	オリーブオイル,パンこ,こむぎこ	トマト,にんにく	24.1 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも		19.4 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ,みそ		たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな	2.2 g
22 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		635 kcal
	さわらのみそつけやき		さわら,みそ	さとう		25.2 g
	はるキャベツのゴマネーズあえ			ノンエッグマヨネーズ,ごま	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	20.5 g
	とうふのすましじる		もめんどうふ,カットわかめ		にんじん,えのきたけ,たまねぎ	1.8 g
25 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		644 kcal
	しおからあげ		とりにく	ごま,ごまあぶら,こむぎこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	26.9 g
	ほうれんそうおひたし				ほうれんそう,もやし,ホールコーン	19.0 g
	はるにらとたまごのみそしる		たまご,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にら	1.3 g
26 火	コッペパン	○		コッペパン,いちごジャム		595 kcal
	オムレツ		たまご	かたくりこ,さとう		27.3 g
	チリコンカン		ぶたにく,だいず	あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,トマト	23.6 g
	ほうれんそうのとうにゅうスープ		とりにく,とうにゅう	あぶら	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ ほうれんそう	2.1 g
27 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		709 kcal
	さばのねぎみそやき		さば,みそ	さとう	しょうが,にんにく,ねぎ	26.7 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ,さつまあげ	ごま,あぶら,さとう	にんじん,つきこんにゃく	24.9 g
	はるキャベツのとんじる		ぶたにく,もめんどうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しらたき	1.9 g
28 木	ごはん 【ジオ給食】	○		糸魚川産コシヒカリ		647 kcal
	ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	こむぎこ,あぶら		23.8 g
	ごますあえ		ツナ	ごま,さとう	もやし,にんじん,きゅうり	19.6 g
	わかだけじる		わかめ,えび,たら	さとう,あぶら	たけのこ,にんじん,えのきたけ	2.2 g

～入学・進級おめでとうございます～

今年度も、おいしく、みなさんに喜んでもらえる給食をお届けしたいと思います。衛生管理に気をつけ、心を込めて給食を作ります。保護者の方にはお手数をおかけしますが、家庭に持ち帰る給食着の洗濯や、簡単な修繕など、ご協力をお願いいたします。

