

4月 こんだてひょう ~給食の準備・後片付けをきちんとしよう!~

なんと なんぼろ!



今月の平均栄養価
 熱量: 809kcal
 蛋白質: 31.1g
 脂質: 25.8g 塩分: 4.0g
*種類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名			
<p>はじめまして。 今年度、異動して来ました 栄養教諭の 村上と申します。 よろしくお願ひいたします。</p>			<p>1人分の量を かくにん</p> <p>底から、 かきまぜる</p>			<p>温食缶のもりつけ量の目安 (小学校中学年)</p> <p>多い(大お玉1杯半) ・ラーメンスープ ・うどんの汁 ・カレー、ハヤシ ・汁もの類 ・スパゲティの具 ・〇〇丼の具 ・おでん類</p> <p>(小お玉1杯と少し)</p> <p>少ない(小お玉1杯)</p>						5 金	ごはん	南幌産きたくりん
8 月	ミート スパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスバニョールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	9 火	ごはん	南幌産きたくりん	10 水	ごはん	南幌産きたくりん	11 木	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦			
	シャキッと サラダ	もやし・切干大根・きゅうり・ツナ・砂糖・醤油・ごま油・塩		じゃがいもの みそ汁	じゃが芋・人参・高野豆腐・味噌・だし汁		春雨 スープ	春雨・ベーコン・白菜・人参・わかめ・干椎茸・中華だし・塩・醤油・胡椒		ポーク カレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ			
	ミニりんごゼリー	りんご含む		いわしの みそ煮	国産いわし使用 大豆含む		チーズ ハムカツ	乳・小麦・大豆・鶏・豚含む キャノーラ油		和風 サラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢			
15 月	五目 うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味酢・だし汁 (パックうどん…南幌産きたくりん使用)	16 火	豚キムチ	豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・人参・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・片栗粉	17 水	もやしと ひきにくの 炒めもの	もやし・小松菜・豚挽肉・人参・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉		お祝いクレープ	大豆含む			
	竹輪の 磯辺揚げ	小麦・大豆含む キャノーラ油		野菜炒め	ベーコン・もやし・キャベツ・人参・醤油・塩だれ・ごま油・片栗粉		鮭 メンチカツ	小麦・卵・鮭・ゼラチン・豚・大豆含む キャノーラ油						
	牛乳プリン	北海道産牛乳使用		肉団子 2こ	小麦・大豆・ごま・鶏・豚含む		人参 ソテー	人参・玉ネギ・豚挽肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油						
22 月	しょうゆ ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏ガラスープ・醤油・ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	23 火	ごはん	南幌産きたくりん	24 水	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦		ごはん	南幌産きたくりん			
	餃子 2こ	小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏・豚含む		いももち汁	いももち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・醤油・味噌・だし汁		ハヤシ ライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・バター		豆とん汁	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・長ネギ・つきこんにゃく・味噌・味噌・だし汁			
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		つくね バーグ	小麦・大豆・鶏含む		野菜 サラダ	キャベツ・きゅうり・かにかま・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・ごま		鮭の 塩だれ焼	道産鮭 塩だれ・酒			
29 月	<p>げんき 元気にスタート!</p>		30 火	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素	<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 <p>今月の献立から…</p> <ul style="list-style-type: none"> 11日(木)…入学・進級おめでとう献立で、いちごソースのクレープがつきます。 17日(水)…人参ソテーはごはんのにせて食べてもおいしいですよ。 19日(金)…春の献立です。調理員さん特製のたけのこごはんです。 <p>★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。</p>				豆腐の みそ汁	豆腐・油揚げ・長ネギ・味噌・だし汁			
				白身魚 フライ	小麦・大豆含む キャノーラ油 (パックソース)					金平 ごぼう	ごぼう・人参・さつま揚げ・米油・ごま油・砂糖・醤油・味噌・ごま・唐辛子			
				切り干し 大根の 煮もの	切干大根・人参・つきこんにゃく・さつま揚げ・ひじき・米油・砂糖・醤油・味噌									

きゅうしよくのみじたく

つめはみじかく
 せうけんてであらい
 かみもぼうしとマスクを、かりださない