

4月 こんだてひょう ~きゅうしょくのじゅんび・あとかたづ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: 671kcal
 蛋白質: 26.7g
 脂質: 22.8g 塩分: 3.3g
*種類の汁含む

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日曜	こんだてめい	ざいりょうめい
----	--------	---------	----	--------	---------	----	--------	---------	----	--------	---------

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。
 よろしくお願いたします。

温食缶のもりつけ量の目安 (小学校・中学年)

1人分の量を かくにん

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
 ・汁の類
 ・スパゲティの具
 ・〇〇丼の具
 ・おでん類

(小お玉1杯と少し)

少ない(小お玉1杯)

底から、かきまぜる

給食、はじまります!

おたのしみに!

4月8日から 11日までは

入学進級 おめでとう

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	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	おぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	12金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから
	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		じゃがいものみそしる	じゃが芋・人参・高野豆腐・味噌・だし汁		はるさめスープ	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		コーンスープ	コーン・じゃが芋・玉ネギ・人参・パセリ・牛乳・粉乳・ホワイトルゥ・ベシヤメルルゥ・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・生クリーム
	ミニりんごゼリー	りんご含む		いわしのみそに	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		わふうサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢		デミハンバーグ	ハンバーグ(卵・乳・小麦・牛・大豆・鶏・豚含む) デミグラスソース・ソース・ケチャップ・砂糖・醤油

15月	ごもくうどん	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・味噌・だし汁	16火	ごはん	南幌産きたくりん	17水	ごはん	南幌産きたくりん	18木	ごはん	南幌産きたくりん	19金	たけのこごはん	南幌産きたくりん
	ちくわのいそべあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油		ぶたにくとだいのんスープ	春雨・豚肉・大根・人参・生姜・コンソメ・醤油・ごま油・塩		みそちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・つぎこんにやく・生姜・味噌・だし汁		にくワンタンスープ	肉ワンタン・白菜・人参・玉ネギ・にら・塩・ラーメンスープ・鶏ガラスープ・ごま・塩・胡椒		わかめのみそしる	わかめ・じゃが芋・味噌・だし汁
	ぎゅうりゅうプリン	北海道産牛乳使用		ぶつくらにくだんご2こ	小麦・大豆・ごま・鶏・豚含む		さけメンチカツ	小麦・卵・乳・糖・ゼラチン・豚・大豆含む キャノーラ油		どりにくのつぶマスタードやき	道産鶏・塩・胡椒・ノンエッグマヨ マスタード(小麦・大豆・豚・りんご含む)		チーズはんぺんフライ	魚介・小麦・乳・卵・大豆含む キャノーラ油

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	23火	ごはん	南幌産きたくりん	24水	おぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	25木	ごはん	南幌産きたくりん	26金	ココアパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	ぎょうぎ2こ	小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏・豚含む		いももちじる	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・たまご茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルゥ・ケチャップ・バター		まめとんじる	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・長ネギ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁		マカロニスープ	マカロニ・ウインナー・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒
	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		やさしいサラダ	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		さけのしおだれやき	道産鮭 塩だれ・酒		チキンカツ	小麦・大豆・鶏含む キャノーラ油

元気スタート!

29日

30日

わかめごはん 南幌産きたくりん・わかめ・ご飯の素

とうふのみそしる 豆腐・油揚げ・長ネギ・味噌・だし汁

しるみざかなフライ 小麦・大豆含む
キャノーラ油 (パックソース)

きりぼしだいのんのもの 切干大根・人参・つきこんにやく・さつま揚げ・ひじき・米油・砂糖・醤油・味噌

お知らせ
 * 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。
 今月の献立から…
 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。
 * うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン類・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。

きゅうしょくのみじたく

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、しっかり