



4月のこんだてよてい表

2023. 4

※ 毎月 19日は食育の日です。

新潟市立関屋小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
13 (木)	ごはん	ごはん						エネルギー 606 kcal
	たけのこのみそしる			とうふ みそ	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.1 g
	にこみハンバーグ	さとう パンこ	あぶら	ぶたにく きゅうにく		トマト	たまねぎ	脂質 12.3 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量 2.2 g
	みかんジュース						みかんかじゅう	【1年生なし】
14 (金)	ごはん	ごはん						エネルギー 689 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 28.4 g
	さばのカレーてりやき	さとう		さば				脂質 26.2 g
	ふうみづけ		ごま				キャベツ しょうが きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
17 (月)	ポークカレーライス (むぎごはん)	ごはん むぎ こめこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.4 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 17.7 g
	おいわいゼリー	さとう		とうにゅう だいず			いちご	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 (火)	ごはん	ごはん						エネルギー 600 kcal
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	たんぱく質 27.0 g
	とりにくとだいずのごまがらめ	でんぷん さとう	ごま あぶら	だいず とりにく			しょうが	脂質 20.1 g
	そくせきづけ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※1年生の給食は、17日(月)から始まります。

ご入学、ご進級おめでとうございます！

新しい年度が始まりました。

関屋小学校では、手作りを大切に、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。

さまざまな食体験を通じ、自分の健康を考えて食事ができる子供を育てていきたいと思っています。ご家庭と連携し、子供たちの心と身体の健康を支えていけるよう取り組みたいと思いますので、学校給食へのご協力をお願いいたします。



マスクを持たせてください

関屋小学校では、給食準備の間は全員がマスクを着用することになっています。マスクの準備をお願いいたします。



エプロンの洗濯について

毎週金曜日に、子供たちが順番に給食エプロンを持ち帰ります。洗濯とアイロンがけ(消毒のため)のご協力をお願いいたします。



19 (水)	ごはん	ごはん						エネルギー	628 kcal	
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質	24.6 g	
	メンチかつ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質	20.2 g	
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量	2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
20 (木)	ごはん	ごはん						エネルギー	580 kcal	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質	24.7 g	
	かれいのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	かれい			ねぎ しょうが	脂質	17.2 g	
	かぶづけ					にんじん	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21 (金)	サミットこんだて【アメリカ】									
	5月に新潟市でG7財務大臣・中央銀行総裁会議が開催されます。市の事業のひとつとして、参加する国の料理を4月と5月に味わってまいります。									
	ジャンバラヤ	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく だいす		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが セロリ マッシュルーム	エネルギー	635 kcal	
	フランクフルト			フランクフルト				たんぱく質	25.4 g	
	ポパイサラダ	じゃがいも	あぶら			ほうれんそう	コーン きゅうり	脂質	23.9 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g		
24 (月)	ごはん	ごはん						エネルギー	642 kcal	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	28.0 g	
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	21.7 g	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	ごま あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25 (火)	ごはん	ごはん						エネルギー	627 kcal	
	はるやさいののもの	じゃがいも さとう		ぶたにく ちくわ がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ふき	たんぱく質	31.9 g	
	ますのしおこうじやき			ます				脂質	19.2 g	
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量	2.2 g	
	くだもの						いちご			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26 (水)	サミットこんだて【イタリア】									
	フルーツパン	パン さとう					レーズン いちじく クランベリー オレンジ	エネルギー	616 kcal	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	ベーコン いんげんまめ		にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	たんぱく質	30.2 g	
	ミラノふうチキンかつ	パンこ こめこ こむぎこ	あぶら	とりにく	チーズ	パセリ バジル		脂質	22.0 g	
	ミックスサラダ		オリーブあぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	食塩相当量	2.4 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
27 (木)	たけのこごはん	ごはん さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー	572 kcal	
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	24.2 g	
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	20.7 g	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
28 (金)	サミットこんだて【カナダ】									
	コーンライス	ごはん	あぶら				コーン	エネルギー	686 kcal	
	サーモンシチュー	じゃがいも こむぎこ	バター	さけ しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	24.5 g	
	コールスローサラダ		あぶら	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	脂質	22.5 g	
	メープルデザート	さとう こめこ メープルシロップ	あぶら	とうにゅう だいす				食塩相当量	2.2 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						

*天候等により、献立内容が一部変更になる場合があります。