



4月 こんだてよていひょう



2025.4

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
10 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 596 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ ねぎ	たんばく質 23.5 g
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん	あげあぶら	とりにく				脂質 18.5 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
11 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんばく質 21.9 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 15.8 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
14 日 (月)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 646 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく パパイア パイナップル マンゴー	たんばく質 20.0 g
	コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.9 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんばく質 20.7 g
	さばのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	さば			しょうが	脂質 23.4 g
	かぶのうめづけ	さとう じゃがいもでんぶん					かぶ きゅうり うめ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 607 kcal
	マーボーとうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質 27.7 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン だいこん	脂質 21.3 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	かきたまじる	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	たんばく質 25.0 g
	しろみさかなフライ	こむぎこ	あげあぶら	たら				脂質 21.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのき ねぎ たけのこ	たんばく質 27.2 g
	わふうにかみハンバーグ	さつまいもでんぶん じゃがいもでんぶん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず			しょうが たまねぎ にんにく	脂質 19.4 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

21 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	614 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	しめじ	たんばく質	26.6 g
	カレイのなんばんづけ	さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら こまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質	21.4 g
	はるキャベツのごまネーズあえ	さとう	ごま たまごぬきマネズ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	633 kcal
	けんちん汁	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	たんばく質	24.6 g
	レバーいりメンチカツ	じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん こむぎこ	あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質	21.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぎょにく だいず	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				
23 日 (水)	りんごパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	エネルギー	536 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	たんばく質	22.7 g
	ほしがた☆オムレツ	タピオカでんぶん さとう	あぶら	たまご				脂質	18.9 g
	チキンサラダ		あぶら	とりにく		ブロッコリー	キャベツ コーン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	617 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのき	たんばく質	27.1 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	21.4 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら ラー油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (金)	パブリカライス	こめ	あぶら					エネルギー	578 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター(乳)	ほたて あさり しろいんげんまめ ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	たんばく質	19.5 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	脂質	15.3 g
	みかんジュース						みかんかじゅう	食塩相当量	2.0 g
30 日 (水)	たけのごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー	567 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ			えのき ねぎ	たんばく質	24.0 g
	あつやきたまご	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご				脂質	20.8 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	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。
※ 1年生の給食は14日(月)からです。

きゅうしょく

給食エフロンの洗濯について(お願い)

せんたく

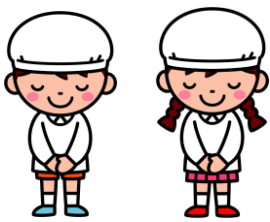
週末に給食 当番が順番に給食エプロンをもち帰ります。

きゅうしょく

洗濯とアイロンがけ(熱消毒)のご協力をお願いいたします。

も

かえ



きゅうしょくの みじたく

つめは みじかく

せっけんで てあらい

かみを ださない

ぼうしとマスクを しっかり

