



4月のこんだてよてい表

2024. 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		赤の食品		緑の食品		えいようか 栄養価
		エネルギーのもと		からだ 体をつくる		からだちようし 体の調子をととのえる		
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
11 (木)	マーボーライス (むぎごはん)	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	エネルギー 616 kcal たんばくしつ 26.5 g
	もやしサラダ		ごま あぶら ごまあぶら				もやし きゅうり コーン	ししつ 20.8 g 脂質
	くだもの						いちご	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】
12 (金)	ごはん	ごはん						エネルギー 608 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ			キャベツ ねぎ	たんばくしつ 23.7 g
	チキンたれかつ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	とりにく				ししつ 18.1 g 脂質
	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 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
15 (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 657 kcal たんばくしつ 21.6 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	ししつ 17.8 g 脂質
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※1年生の給食は、15(月)から始まります。

ご入学、ご進級おめでとまでございます！

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どもを育てていきたいと思っています。ご家庭と連携し、子どもたちの心と身体の健康を支えていけるように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。



給食エプロンの洗濯について



毎週金曜日に、子ども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。



16 (火)	ごはん	ごはん						エネルギー	668 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	25.3 g
	さばのたつたあげ	でんぶん	あぶら	さば				脂質	27.9 g
	きりぼしだいこんのやきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 (水)	ごはん	ごはん						エネルギー	606 kcal
	みそワタンスープ	ワタン	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん なら	もやし メンマ ねぎ	たんぱく質	27.5 g
	とりにくとだいすのごまがらめ	でんぶん さとう	ごま あぶら	だいす とりにく			しょうが	脂質	19.3 g
	そくせきづけ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 (木)	ごはん	ごはん						エネルギー	634 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	25.6 g
	かれいのなんばんづけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	かれい			ねぎ しょうが	脂質	22.8 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 (金)	ごはん	ごはん						エネルギー	637 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	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 でんぶん	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	あぶら	さつまあげ うちまめ	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				
22 (月)	ごはん	ごはん						エネルギー	627 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	26.6 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	21.1 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	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 (火)	ごはん	ごはん						エネルギー	615 kcal
	はるやさいののもの	じゃがいも さとう こんにゃく		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	31.5 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 (水)	よこわりまるパン	パン(こむぎこ)			スキムミルク			エネルギー	626 kcal
	やさいスープ	じゃがいも さとう		ベーコン いんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	たんぱく質	25.5 g
	ハンバーグケチャップソース	パンこ さとう こむぎこ でんぶん		ぶたにく きゅうにく			たまねぎ しょうが	脂質	18.2 g
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 (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	604 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 えのきたけ	たんぱく質	24.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質	20.6 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				
26 (金)	むぎカレーふうみライス とりにくのガーリックかけ	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら バター	とりにく ベーコン 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	エネルギー	642 kcal
	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 たまねぎ	脂質	16.9 g
	みかんジュース						みかんかじゅう	食塩相当量	1.5 g

*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。