

4月 よていこんだて



	主食	おかず・デザート	牛乳	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)			給食休	家でとり たい食品	
				血や筋肉になる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力になる 5群・6群	幼稚園	小学校	中学校						
7 (金)	むぎごはん	とりにくのピザやき マカロニソテー ベジタブルスープ くだもの(オレンジ)	牛乳	とりにく ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん パセリ ちんげんさい	コーン オレンジ グリーンピース たまねぎ キャベツ はくさい きりぼしだいこん	むぎ こめ じゃがいも マカロニ	こめあぶら	704 32.7 18.7 3	855 37.8 21.4 3.5	幼稚園 小1・2年	さかな	今日から29年度の学校給食が始まります。小学校・中学校のみなさん、今年もよろしくお願ひします。	
10 (月)	ゆかりごはん	しみどうふハンバーグ ゆでやさい わかめスープ くだもの(グレープフルーツ)	牛乳	しみどうふ ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グレープフ ルーツ	むぎ こめ じゃがいも パンこ		676 28.6 18.4 4.1	885 35.4 21.7 4.8	幼稚園	ごま	給食センターでは、安全な給食づくりを心がけています。みなさんは、自分の体のことを考えて食べていますか？私たちの体は食べ物からできています。考えて食べてみましょう。	
11 (火)	タンメン	むしシューマイ 幼1こ・小2こ・中3こ ちゅうかサラダ	牛乳	シューマイ ぶたにく なた たまご	ぎゅうにゆう	にんじん にら	はくさい もやし きゅうり みかん	めん はるさめ さとう シューマイの かわ	ごまあぶら	455 18 14.5 3.3	652 26.6 20.8 4.9	858 33.4 26.2 5.6	幼・年少	まめ	今日から幼稚園の給食が始まります。新しい環境での給食です。マナーに気を付けて、食器を丁寧に扱ひましょう。
12 (水)	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのカレーいため ごもくスープ	牛乳	さけ さつまあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ちんげんさい パセリ	ねぎ コーン きくらげ たまねぎ きりぼしだい こん	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	431 16.9 11.2 2.1	649 28.9 15.7 2.8	797 33.4 19.8 3.2	幼・年少	かいそう	食べ物で苦手な物というのと、野菜が多いようです。野菜は栄養バランスをとるために欠かせないものです。苦手でも一口は食べるようにしてまひましょう。
13 (木)	こくとうパン	ポテトリヨネーズ ミネストローネ チーズ 幼1こ・小2こ・中3こ	牛乳	ウインナー ベーコン だいち	ぎゅうにゆう チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン こくとう マカロニ じゃがいも	バター こめあぶら	474 15 15.5 2.2	705 24 24.5 3.3	873 29.1 28.7 4.1	さかな	幼稚園年少さんの給食が始まります。少しずつ食べ慣れて、体も心も健やかに成長できるようにと願ひています。	
ごにゆうがく・ごしんきゅう おいおいこんだて															
14 (金)	にんじんごはん	とりにくのてりやき そくせきづけ こづゆ デザート	牛乳	とりにく ほたてがひ	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり キャベツ しいたけ きくらげ たくあん	こめ むぎ はつがまい まめふ さといも	ごま こめあぶら	426 14.7 9.6 2.1	634 24.1 17.4 3	788 27.8 19.6 3.3	まめ	こづゆは、人参、干し椎茸、きくらげ、いとこんやく、里芋、豆麩と貝柱の7つの材料で作ります。海の幸、山の幸のおいさが育んだ郷土料理です。	
17 (月)	おにぎり	てづくりポテコロッケ おひたし みそしる	牛乳	だいち ツナ たまご あぶらあげ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ むぎ じゃがいも じむぎこ パンこ	こめあぶら バター	488 14.7 14.7 1.7			小学校 中学校	くだもの	じゃがいもは1年中食べていて手軽に食べる芋類です。意外にビタミンCが含まれています。加熱しても壊れにくいので、かぜ予防、疲労回復に効果があります。
18 (火)	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	たまねぎ バイン キャベツ コーン みかん レーズン もも きゅうり りんご	めん	バター オリーブオイ ル	510 19.6 12.2 3.2	735 30 19.6 4.5	936 36.3 22.3 5.5	たまご	コールスローとは、細かく刻んだキャベツを使ったサラダのことです。人参を多く入れたり、紫キャベツやりんご、バナナプルなどが入っている場合があります。	
19 (水)	むぎごはん	むしギョーザ 幼1こ・小中2こ ごまふうみづけ マーボードウフ	牛乳	ギョーザ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう	にら にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ねぎ しいたけ	むぎ こめ かたくりこ	ごまあぶら	469 18.9 13.4 1.9	657 26.7 18.9 2.5	812 30.5 21.8 2.9	ごま	マーボードウフは中国の四川料理のひとつです。中国料理は地域によって上海、広東、四川、北京料理に分かれます。	

4月 よていこんだて



新鶴学校給食センター

センターからのメッセージ



	主食	おかず・デザート	牛乳	あかの食品			みどりの食品			きいろの食品			エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)			給食休み	家でとりたい食品	
				血や筋肉になる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力になる 5群・6群	幼稚園	小学校	中学校									
	おたんじょう こんだて																	
20 (木)	きなこトースト	かいそうサラダ えびボールスープ デザート		きなこ ツナ えびボール	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり メンマ コーン ねぎ はくさい しいたけ	パン さとう	マーガリン こめあぶら	429 14 16.1 2.5	637 22.8 24.5 3.3	735 24.4 26.2 4			いも	生まれたことに感謝をして、みなさんでお祝いしましょう。新しい学校生活は、慣れてきましたか？季節の変わり目でもあるので体の調子を整えましょう。		
21 (金)	わかناごはん	てづくりポテトコロッケ はなやさいサラダ みそしる		だいず ツナ なまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ	784 26.5 25.8 2.5	867 28.3 27.9 2.9		幼稚園	くだもの	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。私たちは、野菜の花や茎、芽などの所を工夫して食べています。				
24 (月)	ポーク カレーライス	ふくじんづけ はるキャベツのサラダ ヨーグルト		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	499 15.5 13.1 2	665 21.2 17.4 2.5	810 25.4 22.2 3.3			さかな	カレーに欠かせない福神漬は7つの野菜が使われています。醤油、砂糖などで味付けしてありますが、給食に使用している福神漬は添加物が入っていません。			
25 (火)	けんちんうどん	マカロニのチーズやき かおりづけ		とりにく あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	めん マカロニ さといも	484 23.2 14 4.8	662 31.5 19.1 6.2	851 39.7 22.1 7.8			かいそう	けんちんとは、材料を油で炒めることをいいます。油で表面に膜ができるので、冷めにくくなります。センターでは、油をひかえて調理しています。			
26 (水)	とりどんぶり	ごまあえ とんじる くだもの(みしょうかん)		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ だいこん ごぼう ねぎ みしょうかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	421 17 8.2 1.7	628 27.4 13.8 2.3	821 33.7 16.2 3.1	中3年		まめ	美生柑は、風味よくさっぱりした味なので「和製グレープフルーツ」と言われています。また、「河内晩柑」とも呼ばれるそうです。			
27 (木)	ツナサンドパン	ツナサラダ オムレツ 幼・小1年1こ 小2～中 2こ ワンタンスープ くだもの(オレンジ)		ツナ オムレツ にくいりワン タン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり はくさい ねぎ メンマ しいたけ オレンジ	ワンタン パン	418 16.4 15.9 2.5	642 26.5 25.4 3.5	783 31.7 29.4 4.7	中3年		ごま	パンにツナサラダを上手にはさんで食べましょう。幼稚園年少さん、上手にできるかな？チャレンジしてみましょう。			
28 (金)	はつがまいり むぎごはん	さんまのかばやき ひじきのいりに なめこじる		さんま とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう かたくりこ	499 17.9 17.4 2.1	710 26.1 24.7 2.7	874 30.6 28.6 3.1	中3年		くだもの	さんまは、青魚といっいわし、さばなどと同じ仲間です。体によい脂、ドコサヘキサエン酸などが含まれています。ご飯と一緒に食べましょう。			

