

4月

きゅう しょく

給食だより

平成26年 4月
東塩田小学校



むくひょう たのしいしょくじをしよう

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
むぎごはん まつかぜやき さつまじる いそびたし ミントマト 619kcal 31.9g 367mg	うどんふうソフトめん にくうどんじる フライビーンズ きざみづけ 642kcal 30.0g 383mg	チキンライス ごもくスープ ひじきとだいずの ツナサラダ くだもの 618kcal 20.1g 316mg	ミニまるパン とりにくのマーレードやき コーンポターージュ フレンチサラダ 714kcal 30.1g 372mg	せきはん メンチカツ ささみのすましじる はくさいのこんぶあえ てっくりぶどうゼリー にゅうがくいわい こんだて
14	15	16	17	18
むぎごはん さばのみそに かきたまじる チーズサラダ 608kcal 28.8g 384mg	ちゅうかめん みそらーめんスープ きびなごのフライ だいこんとツナのサラダ 676kcal 30.8g 346mg	ちらしずし はなふのすましじる なのはなのからしあえ おはなみみたらしだんご おはなみこんだて	ミニコッペパン ペンネのミートソースあえ とりごぼうスープ コーンサラダ くだもの 620kcal 26.9g 413mg	むぎごはん にしょくそぼろ どさんこしる あさづけ 626kcal 33.6g 335mg
21	22	23	24	25
ごはん あげどうふの にくみそかけ じゃがいものみそしる ピーナツあえ じもとさんの こんだて	ソフトめん マーボーソース やきぎょうざ ナムル 670kcal 30.1g 338mg	はつがげんまいごはん ポークカレー きゅうりとひじきのマリネ ソフール 743kcal 25.8g 454mg	コッペパン レパーのケチャップあえ はくさいとコーンのスープ いかんてんサラダ ブルーベリージャム 605kcal 28.5g 347mg	ごはん ししゃものいそべあげ とんじる ごまみそあえ 682kcal 31.7g 539mg
28	30	★学校給食で使用する 食材の「放射性物質の 測定結果」と「産地」を 上田市ホームページに 掲載しています。 ご覧ください		
むぎごはん ちくわのなんばんづけ きのこのさわにわん キャベツもみ 578kcal 24.3g 302mg	ぎゅうにゅうが、まいにち200ccずつです。みんなのからだところが大きくなるときの大切なえいようがたくさんはいっています。	ごはん さばのカレーこやき きりぼしだいこんのもの たくあんもみ 642kcal 29.1g 333mg	栄養価の平均(基準値) 651 (640) kcal 27.9 (24.0) g 370 (350) mg	

給食の前には

手洗おう

白衣は

いつも

清潔に!

※都合により献立が変更になることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。おいしくて安全な給食となるよう一年間がんばってまいります。よろしくお願ひいたします。

～給食室一同～

今月の旬

- ・春キャベツ
- ・菜の花
- ・はっさく
- ・いちご
- ・甘夏