

4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		4月30日(火)			
599kcal 29.9g		584kcal 23.7g		559kcal 26.1g		578kcal 27.2g		752kcal 31.1g			
ぎゅうにゅう たけのごはん こうやどうふのふくめに ぶたじる		ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに いそかあえ		ぎゅうにゅう ちゃめし ちくわのおこのみあげ きょうふうみそじる		ぎゅうにゅう ごはん さわらのてりやき キャベツのこんぶあえ とうふのすましじる		ぎゅうにゅう せきはん とりにくのからあげ さわにわん			
入学祝い献立								ご入学おめでとうございます			
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0	黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	米	65.0
赤	油揚げ	8.0	黄	じゃがいも	88.0	黄	こんにぶ	0.3	赤	さわら(50g)	1切
赤	にんじん	11.0	緑	しょうが	1.0	赤	塩	0.4	黄	こいロしょうゆ	3.5
緑	たけのこ(精華町産)	60.0	赤	ぶたミンチ	20.0	赤	うすロしょうゆ	3.0	黄	みりん	1.4
緑	うすロしょうゆ	4.0	赤	とりミンチ	20.0	酒	酒	0.5	黄	上白糖	0.7
黄	みりん	2.0	緑	にんじん	11.0	ほうじ茶	ほうじ茶	1.5	黄	片栗粉	0.4
赤	とり肉	10.0	緑	さやいんげん	5.0	ほうじ茶(抽出液)	ほうじ茶(抽出液)	105.0	緑	キャベツ	37.0
赤	高野豆腐	12.0	黄	酒	1.0	油揚げ	油揚げ	7.0	緑	にんじん	11.0
赤	しいたけ	5.0	黄	三温糖	2.0	にんじん	にんじん	11.0	赤	塩こんぶ	2.0
赤	にんじん	11.0	黄	こいロしょうゆ	3.0	赤	ちくわ揚げ用(50g)	2/4本	赤	豆腐	20.0
赤	たまねぎ	22.0	黄	削り節	2.0	赤	1~3年生	3/4本	赤	油揚げ	5.0
黄	三温糖	1.8	黄	片栗粉	1.0	黄	4年生以上	8.0	緑	大根	16.0
黄	うすロしょうゆ	3.6	黄	みりん	1.0	緑	小麦粉	1.0	緑	たまねぎ	16.0
黄	酒	1.2	黄	水	30.0	緑	紅しょうが	1.0	緑	にんじん	11.0
黄	酒	1.2	緑	キャベツ	44.0	緑	葉ねぎ	1.6	赤	葉ねぎ	4.0
黄	みりん	1.2	緑	こまつな(精華町産)	11.0	赤	青のり	0.1	赤	塩	0.2
黄	削り節	1.2	緑	にんじん	6.0	黄	水	5.0	赤	うすロしょうゆ	2.5
黄	水	70.0	赤	こいロしょうゆ	1.5	黄	米油	10.0	赤	削り節	1.0
赤	ぶた肉	15.0	赤	うすロしょうゆ	1.5	黄	トンカツソース	2.0	赤	こんぶ	0.3
赤	大根	28.0	赤	みりん	1.0	黄	ウスターソース	1.0	赤	水	100.0
赤	ごぼう	8.0	赤	きざみのり	0.5	黄	上白糖	0.3			
赤	にんじん	11.0				赤	とり肉	15.0			
赤	板こんにやく	10.0				赤	にんじん	11.0			
赤	葉ねぎ	4.0				赤	たまねぎ	27.0			
赤	信州みそ	8.0				赤	しめじ	8.0			
赤	削り節	2.0				赤	葉ねぎ	4.0			
赤	水	100.0				赤	白みそ	6.0			
						赤	信州みそ	3.0			
						赤	削り節	2.0			
						赤	水	100.0			

今日のたけのこは精華町産のたけのこを使っています。生のたけのこを使っているので風味や食感がしっかりとわかります。

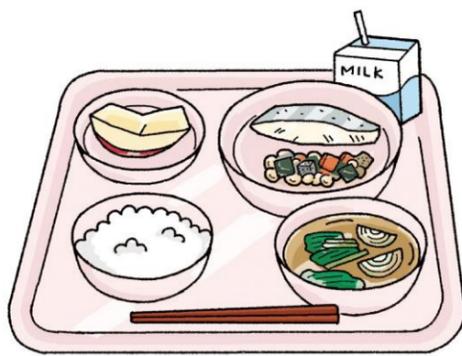
食育の日の献立
~日本全国おいしいものめぐり
近畿地方~

沢煮椀にはお祝いをイメージした花型にんじんが入っています。

11日(木)から給食が始まります



(精華町の給食)



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。

新年度も朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べてくださいね。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ☆お願い
お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

朝ごはんを食べると

