

# 4月 給食カレンダー



2021年 4月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>入学・進級おめでとうございます</b></p> <p>いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。</p> <p><b>給食</b>がはじまるよー!</p>			<p><b>8</b> 中：792キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティボロネーゼ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・ぶどうゼリー</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・トマト・チーズ 副菜：きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー・ごま</p>	<p><b>9</b> 小：594キロカロリー 中：716キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる</li> <li>・ぶたにくのしょうがやき</li> <li>・きゃべつ</li> <li>うめがつおあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・なげねぎ 主菜：ぶたにく 副菜：きゃべつ・ごま・つな・ちくわ・かつおぶし・うめぼし</p>
<p><b>12</b> 小：617キロカロリー 中：730キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる</li> <li>・れんこんはさみあげ (2こ)</li> <li>・はくさいのおかかあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ・ごまご・たまご 副菜：はくさい・ごま・つな・にんじん・かつおぶし</p>	<p><b>13</b> 小：587キロカロリー 中：617キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビーパン</li> <li>・やさいスープ</li> <li>・とりのスパイスやき</li> <li>・ペンネのミートソースに</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ベビーパン 汁物：きゃべつ・だいこん・にんじん 主菜：とりにく 副菜：ペンネ・たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・ぶたにく</p>	<p><b>14</b> 小：646キロカロリー 中：773キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・すましじる</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・なのはなのおひたし</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん・たまご・にんじん・たけのこ れんこん・かんぴょう・しいたけ 汁物：だいこん・えのきたけ・きわかめ・ほたて・ふ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：きゃべつ・なのはな・コーン・かつおぶし</p>	<p><b>15</b> 小：707キロカロリー 中：762キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かしわうどん</li> <li>・あげかぼちゃもち (たれ)</li> <li>・きゃべつとわかめのあえもの</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜：うどん・たまねぎ・にんじん・しめじ・たけのこ・ごぼう・とりにく 副菜：かぼちゃ・でんぶ 副菜：きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p><b>16</b> 小：790キロカロリー 中：971キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ふくしんづけ</li> <li>・フルーツのゼリーあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく デザート：ゼリー・パイン・みかん・りんご・アロエ</p>
<p><b>19</b> 小：653キロカロリー 中：783キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さつまいもじる</li> <li>・しゅうまい (2こ)</li> <li>・かわりおひたし</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ・にんじん・ごんにやく・ぶたにく 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ・しゅうまいのかわ 副菜：きゃべつ・ごま・つな・もやし・ごんぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし</p>	<p><b>20</b> 小：771キロカロリー 中：941キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あずきパン</li> <li>・ホワイトシチュー</li> <li>・ささみのマヨたれやき</li> <li>・かいそうサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：あずきパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・チーズ・スキムミルク 主菜：とりにく・のり 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん・わかめ・いか・ごま</p>	<p><b>21</b> 小：717キロカロリー 中：883キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンピラフ</li> <li>・はくさいスープ</li> <li>・オムレツ <small>ほうれんそう入り</small></li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン・しめじ 汁物：はくさい・ごま・つな・かまぼこ 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p><b>22</b> 小：755キロカロリー 中：799キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しおラーメン</li> <li>・はるまき</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・コーン・つど・ぶたにく・なげねぎ・きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：きゃべつ・たけのこ・にんじん・ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ</p>	<p><b>23</b> 小：627キロカロリー 中：796キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる</li> <li>・ちくわのいそべあげ (小2こ 中3こ)</li> <li>・にくじゃが</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・ごんぶ 主菜：ちくわ・ごまご・あおのり 副菜：じゃがいも・ごんにやく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>
<p><b>26</b> 小：610キロカロリー 中：752キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる</li> <li>・しろみざかなフライ <small>すこしホネがあります</small></li> <li>・もやしのきつねあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん 主菜：ほき・パンこ 副菜：もやし・ごま・つな・あぶらあげ</p>	<p><b>27</b> 小：779キロカロリー 中：893キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームスパゲティ</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・くろごまプリン</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・チーズ・マッシュルーム・ぎゅうにゅう 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん</p>	<p><b>28</b> 小：607キロカロリー 中：743キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とりごぼうごはん</li> <li>・みそしる</li> <li>・たらのてりやき <small>すこしホネがあります</small></li> <li>・からしあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん・とりにく・ごぼう・にんじん・さつまあげ 汁物：たまねぎ・しめじ 主菜：たら 副菜：きゃべつ・ごま・つな・とりにく</p>	<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p>	<p><b>30</b> 小：667キロカロリー 中：794キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・はくさいのパイタンスープ</li> <li>・みそだれにくだんご (2こ)</li> <li>・はるさめサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん・きくらげ 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ・パンこ・ごま 副菜：はるさめ・ごま・つな・にんじん・ハム・コーン</p>

《今月の平均栄養量》

【小学校】

エネルギー：675kcal  
たんぱく質：22.5g  
脂 質：20.6g  
塩 分：3.0g

【中学校】

エネルギー：797kcal  
たんぱく質：29.5g  
脂 質：22.3g  
塩 分：3.5g

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

