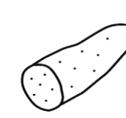
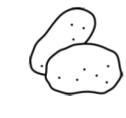
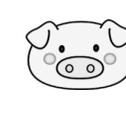


4月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	8 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 こまつなのおひたし 牛乳	9 塩ラーメン コーンフライ レモンゼリー 牛乳	10 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳	11 コッペパン コンソメスープ 肉だんごケチャップ味 フレンチドレッシングサラダ 牛乳	12 ごはん 豚汁 厚焼きたまご もやしのカレー味サラダ 牛乳												
赤	のり ひじき 厚揚げ みそ さば 牛乳	豚肉 牛乳	豆腐 わかめ とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ こまつな もやし	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ 長ネギ とうもろこし	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく もやし きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 ごま	パン 砂糖 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油 オリーブオイル 砂糖												
	15 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ちくわの和え物 牛乳	16 スパゲッティミートソース ハムサラダ きなこプリン 牛乳	17 チキンカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳	18 たまごパン コーンスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	19  お祝い給食 赤飯・すまし汁 とりのから揚げ お祝いクレープ 牛乳												
赤	わかめ 厚揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	豚肉 大豆 ハム きなこ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	とり肉 卵 豆乳 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 大根 白菜 きゅうり	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ												
黄	ごはん じゃがいも ごま ごま油 砂糖	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 ゼリー	パン 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ ごまドレッシング ごま油 米油	ごはん もち米 小豆 砂糖 でん粉 小麦粉 クレープ												
	22 ごはん 根菜のみそ汁 信田煮 くきわかめの和え物 牛乳	23 五目うどん ほたて貝柱フライ さつまいもチップス 牛乳	24 ひじきごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き 牛乳	25 ブランパン クリームシチュー チキンナゲット コーンサラダ 牛乳	26 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 切り干し大根の和え物 牛乳												
赤	油揚げ みそ ひじき 卵 魚のすり身 ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 油揚げ ホタテ 牛乳	油揚げ ひじき 厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳												
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ ほうれん草 もやし	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ	人参 なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 長ネギ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり												
黄	ごはん さつまいも 春雨 砂糖	うどん パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 植物油	ごはん 砂糖 長いも 春雨 米油 春巻きの皮	パン じゃがいも 小麦粉 バター でん粉 イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉												
	29  昭和の日	30 焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳	<table border="1"> <tr> <th>一食あたりの 平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>680Kcal</td> <td>827Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.9g</td> <td>29.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>23.1g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	680Kcal	827Kcal	たんぱく質	24.9g	29.7g	脂質	20.4g	23.1g	こんげつ じばさんひん 今月の地場産品   たまねぎ ながいも   じゃがいも ぶたにく	※材料の都合上、献立を 変更することがありますので ご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー 表示を記載した詳しい献立表 を、各学校に配布しています。 希望されるご家庭はお知らせ ください。
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	680Kcal	827Kcal															
たんぱく質	24.9g	29.7g															
脂質	20.4g	23.1g															
赤		豚肉 豆腐 たこ 卵 牛乳	～おもに体をつくる食べもの														
緑		キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干しいたけ	～おもに体の調子をととのえる食べもの														
黄		焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 たこ焼きの皮	～おもにエネルギーのもとになる食べもの														

4月23日(火)は ほたて貝柱フライ!

今回のほたて貝柱フライは、
中国の輸入停止措置により、
道水産物消費拡大のため、
北海道漁業協同組合連合会と
北海道が連携して、国の補助
事業を活用し、道内の小中学校
へと無償提供されたものです。
外はサクサク、中は柔らかい
ほたて貝柱フライをぜひ味わって
くださいね!



今月の食育目標 準備・後片付けをきちんとしよう

- 手をしっかりと洗い、清潔な身じたくを整えよう
- 配膳台や机の上はきれいにしておこう
- ひとり分の量を考えながら、協力して配膳をしよう
- 食べ残しはきまりを守って食缶に戻そう



底からよくかき混ぜよう



○食器はきれいにして、きめられたかごに戻そう

目安を付けてから配ろう

