

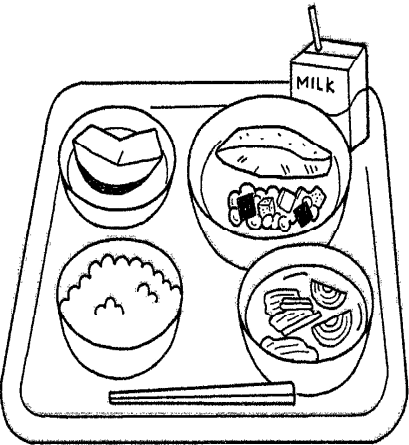


4月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜	 献立名	おもに ^{ねつ ちから} 熱や力になる    	おもに ^{からだ} 体をつくる    	おもに ^{からだをよし せいの} 体の調子を整える     
9	水	  中華風混ぜごはん バンバンジー風サラダ レタスのスープ 香りんごゼリー ビビンバ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた とりささみ ぶたにく	にんじん たけこの ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん レタス
10	木	  わかめスープ	ごはん こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら さとう	飲むヨーグルト ぶたにく わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん えのき たまねぎ
11	金	  五目うどん ちくわの ^{てん} 天ぷら ゆかりキャベツ	ごはん うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ゆかりこ
14	月	  カレー チキンカツ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールー こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん
15	火	  親子煮 こま和え 味のり	ごはん かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい にんじん
16	水	  わかめごはん 焼きそば カップエッグ	ごはん やきそばめん ごまあぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら あおのり たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
17	木	  マーボー豆腐 パンサンスー パイン缶	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	のむヨーグルト ぶたにく とうふ ロースハム	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん パインかん
18	金	  あじフライ ポテトサラダ 豚汁	ごはん あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう あじフライ ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん にんじん だいこん
21	月	  コロッケ 五目きんぴら 豆スープ	ごはん あぶら こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう コロッケ ぶたにく てんぷら だいず ぶたにく	にんじん ほししいたけ ごぼう にんじん たまねぎ
22	火	  五目ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん こんにゃく マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ しめじ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん
23	水	  ドライカレー コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ももかん パインかん
24	木	  鶏のから揚げ 和風サラダ チンゲンサイのスープ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく ちくわ ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし
25	金	  ホットロールパン コーンスープ ゴマドレサラダ	しょくパン スーブルー ドレッシング	コーヒーぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし
28	月	                                      遠足			
29	火	昭和の日 			
30	水	  肉じゃが 大根サラダ 味かつお	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ツナ かつおぶし ふりかけ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんじん

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



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に食べましょう。

