



ひにち ・ ようび	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
	の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもの になる(みどり)		エネルギーのもと になる(き)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1 (木)	牛乳 ☺	むぎごはん あつあげのマーボーいため ごまじゃこサラダ オレンジ	ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく オレンジ	こめ おしむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	630 24.5 22.4 1.8
2 (金)	牛乳 ☺	☆ こどものひこんだて ☆ たけのこごはん さわらのたつたあげネギソース すましじる ミニかしわもち	さわら とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こめ おしむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	666 27.9 19.2 2.1
7 (水)	牛乳 ☺	ブルコギどん キャベツのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく あつあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ コーン えのき にんにく	こめ おしむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	670 26.2 21.0 2.4
8 (木)	牛乳 ☺	☆ ラッキーにんじんデー ☆ むぎごはん とうふいりハンバーグ いそあえ みそけんちんじる	とりにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん えのき	こめ こんにゃく おしむぎ でんぷん さとう パンこ	あぶら	645 29.9 20.1 2.1
9 (金)	牛乳 ☺	※1,2年生は校外学習のため、給食がありません。 むぎごはん にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ あおうめゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ じゃがいも しらたき ゼリー	あぶら ごまあぶら	633 20.9 15.0 1.7
★4・5月分の給食費引き落とし日★ (10,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。									
12 (月)	牛乳 ☺	けんちんうどん かぼちゃとさつまいものてんぷら かわちばんかん	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ごぼう ながねぎ かわちばんかん	うどん こむぎこ さといも さつまいも	あぶら	624 21.5 16.2 3.2
13 (火)	牛乳 ☺	☆ 陸上大会おうえんこんだて ☆ むぎごはん コーンフ레이크チキン ごしきあえ なめこのみそしる	とりにく たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ なめこ	こめ さとう おしむぎ こむぎこ コーンフ레이크	あぶら	632 27.3 18.8 2.3
14 (水)	牛乳 ☺	※5,6年生は陸上大会のため、給食がありません。 むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ ヨーグルト	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きゅうり しいたけ しょうが にんにく	こめ おしむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	682 29.4 22.3 2.0
15 (木)	牛乳 ☺	※5,6年生は陸上大会のため、給食がありません。 むぎごはん ぶたにくのバーベキューソース マカロニサラダ やさいスープ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく りんご レモン	こめ おしむぎ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	645 25.5 19.4 2.2
16 (金)	牛乳 ☺	グリーンピースごはん とうふのごもくあげ じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ ながねぎ コーン	こめ おしむぎ でんぷん じゃがいも	あぶら	590 24.5 17.7 2.2
19 (月)	牛乳 ☺	ちゅうかふうおこわ はるまき キムチスープ ミニゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい たけのこ えのき だいこん キムチ しいたけ	こめ はるまき もちごめ しらたき さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	605 19.8 24.0 1.7
★4・5月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。									
20 (火)	牛乳 ☺	☆ 郷土料理を食べよう! ~群馬県~ ☆ むぎごはん ひじきとだいすのたまごやき しょうじゅうきんぴら おふのすましじる	ぶたにく さつまあげ たまご だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのき	こめ さとう おしむぎ こんにゃく やきふ	あぶら ごまあぶら ごま	648 28.5 21.0 1.9
21 (水)	牛乳 ☺	むぎごはん さけのパンこやき ささみとみずなのあえもの さつまじる	さけ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ	キャベツ みずな きゅうり ごぼう だいこん にんにく	こめ さとう おしむぎ パンこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	673 31.1 20.4 1.8
22 (木)	牛乳 ☺	むぎごはん とりにくのレモンしょうゆやき えだまめとひじきのサラダ こまつなのみそしる	とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ えだまめ えのき しょうが レモン	こめ おしむぎ さとう	あぶら	573 28.2 16.5 2.1
23 (金)	牛乳 ☺	ツナマヨコーントースト ABCスープ てづくりチョコプリン	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー コーン	しょくパン マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	650 24.5 27.4 2.4
26 (月)	牛乳 ☺	むぎごはん いかのさらさあげ にんじんサラダ けんちんじる ミニぎゅうにゅうプリン	いか ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ たまねぎ だいこん しょうが	こめ ゼリー おしむぎ でんぷん さといも こんにゃく	あぶら	604 25.0 15.7 2.2
27 (火)	牛乳 ☺	むぎごはん のしどり ごますあえ だいこんのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ しょうが	こめ おしむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	616 30.1 18.1 2.1
28 (水)	シヨア	☆ 先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく ☆ チキンカレー ひじきとチーズのサラダ シヨア(マスカット) てづくりフルーツゼリー	とりにく ハム	のむヨーグルト チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり パイン キャベツ みかん もも にんにく しょうが	こめ さとう おしむぎ ゼリー じゃがいも ナタデココ	あぶら	661 20.5 11.3 3.2
29 (木)	牛乳 ☺	やきにくどん たまごスープ やさいチップス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ ピーマン	たまねぎ えのき れんこん しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	664 26.9 21.5 1.8
30 (金)	牛乳 ☺	☆ 5月のおたんじょうびきゅうしょく ☆ スパゲティナポリタン フレンチサラダ こめこのマドレーヌ	ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく エリンギ	スパゲティ さとう こめこ	あぶら バター	665 22.1 25.1 2.4

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆4月のラッキーさんは、6年 C・Wさんでした。
今年度最初のラッキーさんです。おめでとうございます!!
28日(水)にリクエストしたものが出来ます♪おたのしみに!

裏面に給食だりがあります。



栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	638
たんぱく質	26.8	25.7
脂質	18.1	19.6
食塩相当量	2.0	2.2