

4月 給食だより

10 (月) せきはん ぎゅうにゅう みそしる さけのゆかりやき だいこんと ぶたのべっこうに	11 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふバーグ だいずとひじきのにももの	12 (水) こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトスープ とりのトマトに フルーツ	13 (木) カレーライス ぎゅうにゅう えだまめサラダ フルーツ	14 (金) ごはん ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのスープ ハッポウサイ ツナいりワカメサラダ
小 671 kcal 中・高 837 kcal	小 639 kcal 中・高 791 kcal	小 527 kcal 中・高 726 kcal	小 708 kcal 中・高 850 kcal	小 579 kcal 中・高 746 kcal
17 (月) きつねうどん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが すのもの あんにんどうふいり フルーツ	18 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる ラムのたつたあげ きりぼしだいこんと ほうれんそうのごまあえ	19 (水) ミルクパン・ジャム ぎゅうにゅう にんじんスープ さけのムニエル フルーツ	20 (木) あさりごはん ぎゅうにゅう みそしる すきやきふうに れんこんの ごまマヨネーズあえ	21 (金) ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ なっとう きざみこんぶのいために フルーツ
小 599 kcal 中・高 754 kcal	小 679 kcal 中・高 841 kcal	小 572 kcal 中・高 736 kcal	小 615 kcal 中・高 737 kcal	小 615 kcal 中・高 751 kcal
24 (月) やきそば ぎゅうにゅう ぐだくさんとりスープ いもち フルーツ	25 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる ししゃもの まっちゃんぷら なのはたとコーンのソテー	26 (水) バターパン ぎゅうにゅう ミネストローネ スペアリブのにこみ フルーツ	27 (木) ごはん ぎゅうにゅう みそしる たらのやさいあんかけ にびたし	28 (金) スパイシー シンギスカンライス ぎゅうにゅう・ミルク とうふと チンゲンサイのスープ マリネサラダ
小 678 kcal 中・高 783 kcal	小 627 kcal 中・高 808 kcal	小 576 kcal 中・高 779 kcal	小 628 kcal 中・高 788 kcal	小 633 kcal 中・高 740 kcal



4月 エネルギー・栄養価

	小学部	中・高
エネルギー		
基準値	607 kcal	800 kcal
平均値	622 kcal	777 kcal
炭水化物	81.3g	105.9g
たんぱく質	26.1g	31.7g
脂質	20.7g	24.1g
食塩相当量	2.6g	3.3g

