

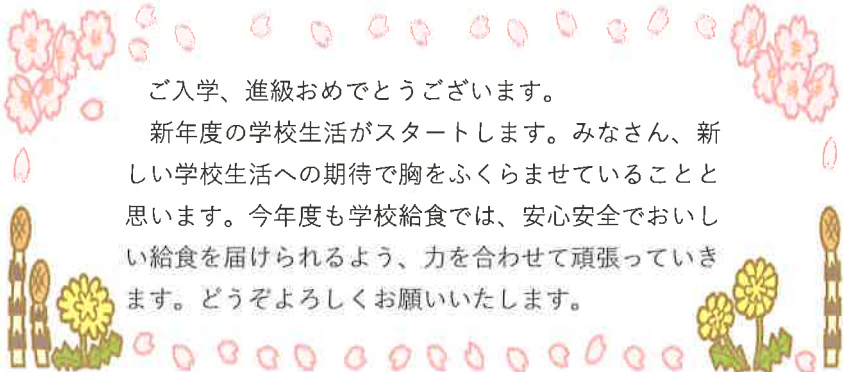


こんだて4月



笠間市立北川根小学校

ご入学、進級おめでとうございます。
 新年度の学校生活がスタートします。みなさん、新しい学校生活への期待で胸をふくらませていることと思います。今年度も学校給食では、安心安全でおいしい給食を届けられるよう、力を合わせて頑張っていきます。どうぞよろしく願いいたします。



6日(木)

始業式




7日(金)

入学式



10日(月) <small>進級おめでとう献立</small> ぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう じゃこサラダ わかめとじゃがいものみそしる おいわいクレープ(2ねん~) エネルギー(kcal) 686 食塩(g) 2.2	11日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために けんちんじる 604 2.0	12日(水) うまにどん (ごはん) ぎゅうにゅう ビーフンサラダ 618 1.8	13日(木) ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトコロケ ツナサラダ コンソメスープ 657 2.3	14日(金) <small>入学おめでとう献立</small> チキンカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ おいわいクレープ(1ねんのみ) 600 2.4
--	---	--	--	--

17日(月) ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに バンサンスー りんごゼリー 645 1.6	18日(火) にくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう きびなごフライ ほうれんそうのサラダ 609 2.3	19日(水) ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ とさあえ かきたまじる 616 2.0	20日(木) こくとうコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ 657 1.9	21日(金)  ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがあげ ねりごまあえ かぶのみそしる 632 1.9
---	--	--	---	--

24日(月) むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが ささみとやさいのあえもの 637 1.8	25日(火) <small>茨城またべよう</small> ごはん  ぎゅうにゅう <small>レタス</small> にくしゅうまい ぶたにくのオイスターソースいため レタスとわかめのスープ 640 1.9	26日(水) ごはん ぎゅうにゅう あじのみりんやき きりぼしだいこんのいために ごまみそしる 620 1.9	27日(木) かさまのこめこパン ぎゅうにゅう とりにくのクリームシチュー スパゲティとブロッコリーのサラダ 662 2.1	28日(金) ごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ 614 2.0
--	--	---	---	---

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	633	26.0	19.9	2.0
児童(8~9歳)の基準値	650	21~33	14~22	2未満

2023年4月 学校給食材料表 北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		ぶたどんの具	ぶた肉			切り干しだいこん・えのきたけ たまねぎ・しょうが	さとう	油	酒・みりん・しょうゆ
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ・酢
		わかめとじゃがいものみそ汁	油あげ・とうふ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		かつおだし
おいわいクレープ(2~6年)						クレープ★			
11	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		さばの塩焼き	さばの塩焼き★						
		ひじきのいために	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん		こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん
		けんちんじる	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・ごぼう・しめじ	さといも	油	しょうゆ・かつおだし
12	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		うま煮	生あげ・ぶた肉・ちくわ★		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	ごま油・油	しょうゆ・オイスターソース・食塩 こしょう・酒
		ビーフンサラダ	ハム★		にんじん・こまつな	もやし	ビーフン		ドレッシング
13	木	ミルクパン					ミルクパン		
		牛乳		牛乳					
		ポテトコロッケ					ポテトコロッケ★	油	ソース
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		こまつな・にんじん	きゅうり・もやし	さとう	油	酢・しょうゆ・食塩・こしょう
		コンソメスープ	とり肉		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油	コンソメ・食塩・こしょう
14	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		チキンカレー	とり肉		にんじん・グリーンピース	しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・カレールー ウスターソース・ケチャップ
		かいそうサラダ	かまぼこ★	かいそう	こまつな	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・油	しょうゆ・食塩・酢
		おいわいクレープ(1年のみ)						クレープ★	
17	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		とうふのちゆか煮	ぶた肉・とうふ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが	さとう・でんぶん	ごま油・油	酒・しょうゆ・みりん・中華だし
		ハンサンスー りんごゼリー	ハム★		こまつな・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・酢
							りんごゼリー★		
18	火	ソフトめん					ソフトめん		
		牛乳		牛乳					
		きびなごフライ	きびなごフライ★					油	
		ほうれんそうのサラダ	チキンささみ		ほうれんそう・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ・食塩・こしょう
		肉うどん汁	ぶた肉・生あげ		にんじん・こまつな	ねぎ・だいこん・ごぼう・しいたけ		油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし
19	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		和風ハンバーグ	ハンバーグ★			えのきたけ・たまねぎ・しょうが	さとう	油	しょうゆ・みりん
		ときあえ	かつおぶし		こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	さとう	油	酢・しょうゆ・食塩
		かきたま汁	卵・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	でんぶん		しょうゆ・食塩・かつおだし
20	木	こくろコッペパン					こくろコッペパン		
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬け		こまつな・にんじん	きゃべつ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん
21	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		とり肉のしょうがあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん・小麦粉	油	酒・しょうゆ
		ねりごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ
		かぶのみそ汁	生あげ・みそ		かぶの葉・にんじん こまつな	かぶ・たまねぎ・ごぼう	じゃがいも		かつおだし
24	月	寒ごはん てづくりふりかけ	かつおぶし・ちりめんじゃこ				寒ごはん・さとう	ごま	しょうゆ・みりん
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・しらたき さとう	油	酒・みりん・しょうゆ
		さきみとやさいのあえもの	チキンささみ		こまつな・にんじん	キャベツ		油・ごま油	しょうゆ・酢
25	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		肉しゅうまい	肉しゅうまい★						
		ぶた肉のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん・ピーマン パプリカ	にんにく・しょうが・たまねぎ	さとう・でんぶん	油	オイスターソース・酒・しょうゆ
		レタスとわかめのスープ	かまぼこ★・とうふ	わかめ	にんじん	レタス・しめじ・ねぎ		ごま・ごま油	中華だし・しょうゆ・食塩
26	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		あじのみりんやき	あじのみりんやき★						
		切り干しだいこんのいために	油あげ・ちくわ★		にんじん・さやいんげん	切り干しだいこん・しいたけ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ
		ごまみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	もやし・ねぎ		ごま油・ごま	かつおだし
27	木	かさまの米粉パン					米粉パン		
		牛乳		牛乳					
		とり肉のクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	シチュールー・ベシヤメルソース こしょう・コンソメ
		スバゲティとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・きゅうり	スバゲティ		こしょう・ドレッシング
28	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		はるまき	はるまき★					油	
		ちゅうかサラダ	チキンささみ・中華くらげ		にんじん・こまつな	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢
		チンゲンサイのスープ	ぶた肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。