

# 4月 こんだてよひひょう

八王子市立 長池小学校

2010年

ひ	よ	こんだてのなまえ		ち	ねつやちからの	ちやにくの	からだのちゆうしを	エネルギー
び	び	しやく	もの	お	もとになるもの	もとになるもの	ととのえるもの	(kcal)
				か				たんぱく
				さ				(g)
8	木	ごはん	M	おかず	こめ、めんぱん あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とうふ ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ こまつな、わんこん いんげん、くだもの	635 24.3
9	金	カレーライス	M	おんやさい くだもの	こめ、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、わかめ ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホールコーン グリーンピース、リンゴ	683 18.9
12	月	フルーツ ミートソース	M	フルーツヨーグルト	スパゲッティ あぶら、バター	ぶたにく、チーズ ヨーグルト、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ セロリ、ホールトマト フルーツミックス	715 21.6
13	火	しじゅうし	M	うずらたまごのからめに えびいりワンタンスープ くだもの	こめ、ワンタンのかわ あぶら、ごま	ぶたにく、とりにく うずらたまご、えび こんぶ、ぎゅうにやう	にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンさい くだもの	600 25.2
14	水	きびごはん	M	さばのみそに ポテトいりきんぴら	こめ、もちきび じゃがいも、ごま	とりにく、さば みそ、ぎゅうにやう	にんじん、ごぼう いんげん	683 26.2
15	木	セサミスト	M	はっほうさい くだもの	パン、めんぱん あぶら、バター さとう、ごま	ぶたにく、えび うずらたまご、いか ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ きぬさや、くだもの	559 24.4
16	金	かやくごはん	M	ニギスのからあげ かきたまじる	こめ、めんぱん あぶら、さとう、ごま	とりにく、たまご ニギス、ひじき あぶらあげ、ぎゅうにやう	にんじん、ごぼう たまねぎ、こまつな	604 23.6
19	月	ゆかりごはん	M	ホキとだいずのあげに いものこじる、くだもの	こめ、さいとも ふ、あぶら、ごま めんぱん、さとう	とりにく、ホキ だいず、ぎゅうにやう	にんじん、だいこん こまつな、ねぎ くだもの	706 28.5
20	火	マーボーどん	M	ビーフンスープ	こめ、ビーフン あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とりにく だいず、とうふ みそ、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ こまつな、たけのこ ねぎ、もやし	642 26.5
21	水	コッパパン (セル)	M	カレーミートビーンズ はるやさいのシチュー	パン、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら	ぶたにく、とりにく ベーコン、だいず なまクリーム、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ アスパラ、ホールコーン	597 19.2
22	木	ごはん	M	さわらのてりやき ちくぜんに、ふりかけ くだもの	こめ、さいとも あぶら、さとう、ごま	とりにく、さわら ぎゅうにやう	にんじん、ごぼう たけのこ、いんげん くだもの	613 26.9
23	金	ジャンバラヤ	M	パリパリウィンナー やさいスープ	こめ、きょうごのか じゃがいも、バター あぶら	とりにく、ベーコン えび、ウィンナー ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ セロリ、ホールコーン キャベツ、パセリ	636 22.0
26	月	わかめごはん	M	かいせんしゅうまい みそしる、くだもの	こめ、しゅうまいのか じゃがいも、ごま めんぱん	ぶたにく、えび たら、わかめ、みそ あぶらあげ、ぎゅうにやう	にんじん、ねぎ たまねぎ、くだもの	616 23.5
27	火	パイロール	M	いかのハーブやき はるキャベツとベーコンの Pasta アスパラとコーンのソテー	パン、スパゲッティ あぶら、バター	ベーコン、いか ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ キャベツ、アスパラ ホールコーン	591 27.5
28	水	ぶたキムチどん	M	たまごとわかめのスープ くだもの	こめ、めんぱん あぶら、ごま	ぶたにく、たまご とうふ、わかめ ぎゅうにやう	にんじん、もやし ホールコーン、にら ねぎ、くだもの	628 23.2
30	金	たけのこごはん	M	とりのからあげ しんじゃがのにももの くだもの	こめ、じゃがいも あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ ぎゅうにやう	にんじん、たけのこ たまねぎ、きぬさや	663 25.3


 ご入学・ご進級おめでとうございます  
 今年度も給食室一同、安全でおいしい給食づくりをこ  
 心かけていきますので、よろしくお願ひします。  
 栄養士 田中 詩帆  
 給食室 株式会社 東洋食品  
 \*一年生の給食は、12日(月)から始まります。

\*こんだては、さいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。  

 今月は、たけのこ、春キャベツ、アスパラガス、じゃがいも、  
 きぬさやなどの春の食材をこんだてにたくさん取り入  
 れました。冬の寒さに耐え、エネルギーをしっかりとめこ  
 んだ春野菜には、えいようがたっぷり入っていますので、  

 味わって食べてください。