2023年

［　４ 月　こんだてよていひょう　］

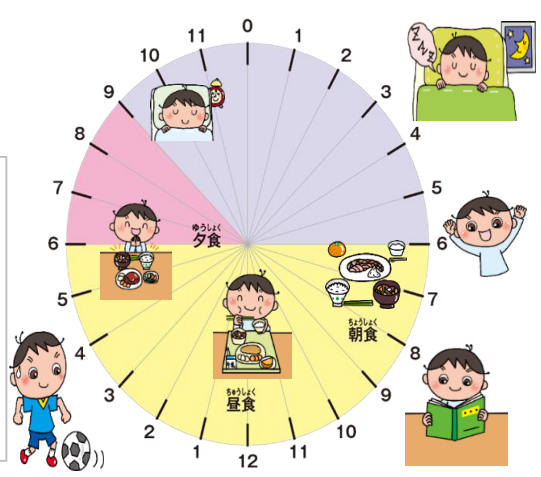
伊万里市学校給食センター

２(小学校)

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのでのはたらき あかのなかま おもに体をつくる もとになるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー のもとになるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとになるたべもの	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
20	ごはん　ふるさとしょくざい いまりのひ	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			675 kcal
	ハンバーグのオニオンソースかけ		（ぶたにく　とりにく　だいず）	（でんぷん　さとう　あぶら） さとう　でんぷん	（たまねぎ）　しょうが　にんにく たまねぎ	（しお）しょうゆ みりん	
	アスパラガスのサラダ			わふうドレッシング	アスパラガス　きゅうり　コーン パプリカ	しお	
（木）	クリームシチュー		ぎゅうにゅうD　とりにく まめペースト　なまクリームD	じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ　しめじ　えだまめ	ホワイトベース ホワイトルウ こしょう　しお	24.8 g
21	ごはん　にゅうがく・しんきゅう おいわいきゅうしょく	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			608 kcal
	さんさいちらしずしのぐ		まぐろみずに （たまごC）	さとう （でんぷん　あぶら　さとう）	にんじん　ごぼう　たけのこ　しいたけ （わらび　えのきたけ　たけのこ）	（しお　かつおエキス　にぼし　しょうゆ）す さけ　みりん　しょうゆ	
	とりにくのからあげ		とりにく	こめこ　でんぷん　あぶら	にんにく	しお　こしょう	
（金）	すましじる		とうふ	ふA	にんじん　はくさい　たまねぎ ねぎ	かつおぶし　こんぶ しょうゆ　しお	26.2 g
24	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			638 kcal
	さばのあげに		さば	でんぷん　あぶら さとう		しお さけ　みりん す　しょうゆ	
	はるキャベツのアーモンドあえ			アーモンド　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　しお	
（月）	しんたまねぎのみそしる		あぶらあげ　みそ　わかめ	じゃがいも	たまねぎ　えのきたけ　こまつな	にぼし	26.0 g
25	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			598 kcal
	ちぐさやき		（たまごC　とりにく チーズD）	（さとう　あぶら　でんぷん）	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう しいたけ）	（しょうゆ　かつおエキス しお）	
	たかなのしらすいため		しらすぼし	ごま　さとう　ごまあぶら	たかなづけ	さけ　しょうゆ みりん	
（火）	じゃがいものそぼろに		とりにく　あつあげ	じゃがいも　こんにゃく さとう　あぶら	たまねぎ　きぬさや　にんじん	みりん　さけ　しょうゆ かつおぶし	24.3 g
26	むぎごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			599 kcal
	ビビンバ（やきにく）		ぶたにく　あかみそ	さとう　でんぷん　ごまあぶら	しょうが　にんにく	りんごピューレ　さけ みりん しょうゆ　トウバンジャン	
	ビビンバ（ナムル）			ごま　さとう　ごまあぶら	ほうれんそう　もやし　にんじん	す　しょうゆ　しお	
（水）	コーンスープ　ハッピーにんじん		ベーコン	ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　レタス　コーン クリームコーン	しお　こしょう　しょうゆ とりガラ	26.5 g
27	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			609 kcal
	とりにくのマスタードやき		とりにく	オリーブあぶら		しょうゆ　みりん マスタード	
	ミモザサラダ		（たまごC）	（でんぷん　さとう　あぶら） ごまドレッシングC	キャベツ　きゅうり　にんじん	（かつおエキス　にぼし しょうゆ　しお）　しお こしょう	
（木）	とうにゅうスープ		とりにく　まめペースト とうにゅう	マカロニA	たまねぎ　にんじん　ちんげんさい しめじ	とりガラ　やさいブイヨン しお　こしょう	24.6 g
28	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			583 kcal
	たけのこごはんのぐ		とりにく　しらすぼし	さとう　あぶら	たけのこ　にんじん　しいたけ いんげん	さけ　しょうゆ みりん　しお	
	ホキてんたまあげ		（ホキ　あおさ　だいず）	（でんぷん　こむぎこA） あぶら		（しお）	
（金）	ぶたじる		ぶたにく　みそ　あつあげ	じゃがいも　あぶら	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ しょうが	にぼし	26.7 g

きそく正しい生活しよう！

新学期が始まりました。
「運動」「食事」「休養（睡眠）」をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるように心がけましょう。



早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから１日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。

保護者のみなさまへ

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。
また、清潔なマスクとハンカチの持参もお願いいたします。