



4月のよていこんだて表

★ 第 168 (金)・178 (土)・188 (日) は
休 校 日 だ っ た

まいつき 19日は しょくいくの日！！

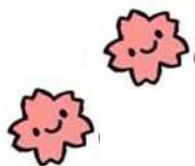


休 校 日 だ っ た

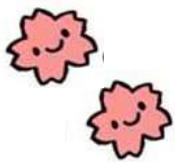
ちやうりつなかなばる しょうがつこう
みやき町立中原 小学校

2021

ひづけ 日付	こんだて名 しゅしよく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳 しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜	お も な ざ い り ょ う 主 材 料				えいようか 栄 養 価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちやうし との 主に 体の 調子 を 整 えるもとになる (緑)	ちやうみりよう 調味料など	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム	
ようび 曜日		こくろい 穀類・いも類・砂糖 あぶら 脂類 など	さかな 魚・肉・卵・大豆 ぎゅうにゅう 牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ けす 削り節	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
6 火	し ぎ ょ う し き								
7 水	ごはん	せいはいく米 きょうか米				640	25.7	300	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	とりのてり焼き		とり肉	しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ				
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	さつまあげ しらすぼし	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ				
8 木	みそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼし けす 削り節	615	25.4	315	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー スキムミルク・ デミグラスソース(小麦)
	小さいミルクパン	ミルクパン							
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	スパゲティーミートソース	スパゲティー オリーブオイル	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー スキムミルク	たまねぎ にんじん ホールトマト トマトジュース パセリ にんにく	グチャップ デミグラスソース ソース しょうゆ				
9 金	はるやさい 春野菜サラダ	かんきつドレッシング	まぐろ水煮	はる 春キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ	585	24.2	282	麩
	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	さばのみそ煮	さとう	さば みそ	しょうが	しょうゆ しょうゆ				
12 月	おかかあえ	さとう	かつお節	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	625	23.5	384	ひじきふりかけ(小麦)
	ふのすまし汁	ふ	糸かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	けす 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ しょうゆ				
	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
13 火	うま煮	じゃがいも さとう あぶら	とり肉 高野豆腐	たまねぎ こんにゃく たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん しょうゆ	605	27.1	364	
	しらすあえ	ごまあぶら さとう	しらすぼし わかめ	はる 春キャベツ もやし にんじん	す 酢 うすくちしょうゆ しょうゆ				
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ						
	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
14 水	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			618	25.4	277	
	豚肉のみそ炒め	あぶら さとう	豚肉 赤みそ みそ	たまねぎ たけのこ しょうが	しょうゆ しょうゆ				
	ニラ入りちゅうかい炒め	ごまあぶら	さつまあげ	キャベツ もやし とうもろこし にんじん ニラ	しょうゆ しょうゆ				
	ちゅうかスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ				
15 木	コッペパン	コッペパン				650	30.0	313	コッペパン(小麦・乳) 小麦粉・パン粉・たまご ベーコン(乳)
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	あじフライ	小麦粉 パン粉 あぶら	あじ たまご		しょうゆ しょうゆ				
	スナップエンドウのサラダ	スナップエンドウ マヨネーズ フレンチドレッシング	まぐろ水煮	スナップエンドウ 春キャベツ とうもろこし レモン果汁	しょうゆ しょうゆ				
	ごぼうとセロリのスープ	あぶら さとう	ベーコン	たまねぎ ごぼう セロリ にんじん	しょうゆ しょうゆ				
16 金	いちごジャム	いちごジャム				638	26.2	325	たまご
	おやこ丼 (ごはん)	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら	とり肉 たまご 高野豆腐	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	あかだしのみそ汁		とうふ 赤みそ みそ	だいこん ほうれんそう たまねぎ みつば	にぼし けす 削り節				



きそく ただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！





※ 9月 16日(金)・17日(土)・18日(日)は

ちゅうりつなかばる　しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2021

ひづけ 日付	こんだて名 【 主 食 ぎゅうにゅう 牛乳 主 菜 副 菜 】	主 材				エネルギー		栄養価		アレルギー物質を含む食品 (卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 主 にエネルギーのもとになる (黄) 	おも 主 にからだをつくるもとになる (赤) 	おも 主 に 体の 調子 を 整 えるもとになる (緑) 	りょう 料 調味料など    	エネ ル ギ ー キロカロリー kcal	たんぱく質 グラム g	カルシ ウム ミリグラム mg		
ようび 曜日		こくさい 穀類・いも類・砂糖    ・あぶら脂類 など 	さかな 魚・肉・卵・大豆     ・牛乳・小魚・海そうなど   	いろ 色 の濃い野菜・その他の野菜・    きのこ・果物 など   						
1年生の給食が始まります。いろいろな食べものと仲良くなってくださいね！										
19 げ 月	ビーフカレー (ご飯)	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	ぎゅうにく 牛肉 スキムミルク 豚レバー	たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト しょうが にんにく ほしぶどう	カレールウ ケチャップ しょうゆ ソース 赤ワイン しょう しょう	686	22.4	289	カレールウ(小麦・乳) スキムミルク・ ヨーグルト	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん パイナップル もも いちご						
	20 か 火	ご飯	せいはいく米 きょうか米							674
ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳							
とりのから揚げ		かたくり粉 小麦粉 あぶら	とり肉 かつお節	にんにく しょうが	しょうゆ しょう しょう					
ごまあえ		すりごま さとう		春キャベツ ほうれんそう しらたき にんじん	しょうゆ					
とうふとわかめのみそ汁		とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	にほし けす ぶし 削り節						
21 すい 水	ツナライス	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう	まぐろみずに 水煮	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ケチャップ トマトピューレ しょう しょう 赤ワイン	595	19.9	277	ロースハム(乳)	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	グリーンサラダ	わふうドレッシング	ロースハム	春キャベツ レタス きゅうり とうもろこし	しょう					
	ごもくスープ	じゃがいも	とり肉	たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ	とりがらスープ うすくちしょうゆ しょう しょう					
	アセロラゼリー	アセロラゼリー								
22 もく 木	ミルクパン	ミルクパン				616	24.6	379	ミルクパン(小麦・乳) 小麦粉・バター スキムミルク・牛乳	
	クリームシチュー	じゃがいも バター 小麦粉 あぶら	とり肉 ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス 白大豆 白いんげん豆	とりがらスープ しょう しょう 白ワイン					
	かいそうサラダ	イタリアンドレッシング	かいそうミックス	春キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	しょう					
	23 きん 金	ご飯	せいはいく米 きょうか米							574
ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳							
さけのみそ焼き		さとう	さけ みそ		うすくちしょうゆ みりん しょう					
ごもくまめ		あぶら さとう	だいず さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん しょう					
うお 魚 そうめん汁		うお 魚 そうめん	たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	こんぶ けす ぶし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょう しょう						
26 げ 月	マーボーどうふ丼 (ご飯)	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう	ぶたにく や 豚ひき肉 焼きどうふ 豚レバー だいず 赤みそ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ 白ねぎ しょうが にんにく	とりがらスープ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ しょう しょう しょう	624	24.9	346	テンメンジャン(小麦) ワンタン ベーコン(乳)	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	とりがらスープ うすくちしょうゆ しょう しょう					
	27 か 火	ご飯	せいはいく米 きょうか米							623
ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳							
いわしのおかか煮		さとう かたくり粉	いわし かつお節	しょうゆ みりん しょう						
ひじきの煮物		さとう あぶら	ひじき さつまあげ だいず	ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん しょう					
じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	にほし けす ぶし 削り節						
28 すい 水	かしわご飯	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら	とり肉 あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん しょう しょう	588	20.7	348		
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	すみそあえ	さとう	みそ	こまつな 春キャベツ 切り干大根 にんじん	す 酢 みりん しょう					
	わかたけ汁		わかめ とうふ かまぼこ	たけのこ みつば	こんぶ けす ぶし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょう しょう					
かしわもち	かしわもち									
30 きん 金	  									

かみのけは、
ぼうしのなかに
ぜんぶいれる。

つめは、
みじかく
きっておく。

マスクは
はなまでする。

ボタンは、
きちんととめる。



今月の平均

基準値は8～9歳(3.4年生)の場合の値

622	24.7	327	* 牛乳は毎日
650	24.0	350	



きれいなハンカチを持てきましょう。