



4月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
きゅうしょくのやくそくを
まもろう

H31年4月
越前市坂口校



日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの	きいろのたべもの		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *カルシウム (mg) *しじつ(g) *たんすいかぶつ (g)	*しょくえん しょうじょう りょうじょう *カルシウム (mg) *しじつ(g) *たんすいかぶつ (g)
				けつえきやくきんにく、ほねになる	からだのちやしをととのえる	ねつやちからのもとになる				
9	火		※にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて チキンピラフ ギョウにゅう マカロニサラダ わかめとじゃがいものスープ フルーツゼリー	とりにく ロースハム ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ さやいんげん ホールコーン こまつな	こめ マカロニ じゃがいも	なたねあぶら バター オリーブオイル	661 22.5 19.1 96.3	307 1.8 1.3
10	水	★	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ じゃがいもとあおなのスープ	もめんどうふ ぶたひきにく テンメンジャン あかみそ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ じゃがいも でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	667 27.4 20.4 89.5	376 2.6 1.8
11	木		ごはん ギョウにゅう にくじゃがうまに あおなのりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ いとこんにやく グリーンピース こまつな もやし	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	616 23.0 14.4 95.4	323 2.4 1.3
12	金		ごはん ギョウにゅう うのはなのごもくに ぶたじる あじかつおふりかけ	おから とりひきにく うすあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ しょうが いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	619 23.7 16.7 89.8	354 2.4 2.1
15	月		ごはん ギョウにゅう ホイコウロウ じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく あかみそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	645 21.9 19.6 91.8	303 1.8 2.3
16	火	★	カレーライス ギョウにゅう だいずのサラダ ぶくじんづけ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ ホールコーン ぶくじんづけ	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	698 22.3 19.3 106.0	319 2.1 2.7
17	水		ごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのみそいため さつまあげとねぎのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ さつまあげ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが ピーマン キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ	なたねあぶら	616 25.4 18.0 84.9	349 2.1 1.7
18	木		だいずいりわかめごはん ギョウにゅう ぶたにくとひじきのいためもの たまねぎのみそじる	だいず ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いとこんにやく たけのこ さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	639 26.4 16.4 94.7	389 2.7 2.5
19	金	★	ホットドック ギョウにゅう やさいのスープに にぼし	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい さやいんげん	パン じゃがいも	なたねあぶら	689 28.7 27.4 80.2	374 2.0 2.9
22	月	★	ごはん ギョウにゅう とりにくとやさいのケチャップに ベーコンのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ トマトかん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	606 25.6 15.8 87.4	267 1.5 1.2
23	火		※アイアンこんだて ごはん ギョウにゅう さかなのフライ ひじきのにもの うちまめいりみそじる	さかな うちまめ さつまあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いとこんにやく さやいんげん ほうれんそう キャベツ しめじ	こめ さとう	なたねあぶら	589 24.7 14.8 82.7	377 2.6 2.2
24	水		ごはん ギョウにゅう はるやさいのうまに きりほしだいこんのサラダ あじつかけのり	とりにく さつまあげ ちゅうあげ ロースハム	ぎゅうにゅう あじつかけのり	にんじん こんにやく なましいたけ たけのこ さやいんげん きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	658 27.0 17.7 94.8	383 2.7 1.7
25	木	★	ごはん ギョウにゅう とりにくのてりに キャベツのごまあえ やさいたっぷりみそじる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	629 30.6 15.5 88.6	330 2.5 2.1
26	金		※こどものひこんだて・歯っぴーこんだて ちらしずし ギョウにゅう わかたけじる ヨーグルト	こうやどうふ たまご とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん かんぴょう ほししいたけ れんこん グリーンピース たけのこ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	626 27.1 14.7 93.5	416 2.0 1.8

* こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

食物アレルギーがある友だちも みんなで、

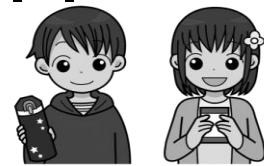
楽しい給食時間をすごすために・・・

食物アレルギーとは、特定のたべものを食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったり、吐いたり、せきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。

みんながあんしんして、たのしく、きゅうしょくがたべられるようにしましょう。



みんなにまもってほしいこと



★ともだちにきゅうしょくをあげたり、もらったりしない
アレルギーのある人には、アレルギーのもとになるたべものをいれないでついたり、じぶんでりのぞいてたべたりするからです。

★はしりまわったり、ふざけたりしない
たべものがこぼれて、はだにふれることで、ぐあいかわるくこともあります。きゅうしょくちゅうは、じぶんのせきにすわってたべましょう。

