



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(Kcal)	
								たんぱく質(g)	
9 (火)	たけのこごはん さんまみぞれ煮	とりにく あぶらあげ かまぼこ さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう あかじそ	たけのこ キャベツ グリンピース たまねぎ ごぼう しめじ きゅうり	こめ さとう		572	725
10 (水)	豚丼 切り干し大根の酢のもの	ぶたにく つくね	牛乳	にんじん キヌサヤ	こんにゃく たまねぎ きゅうり しめじ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	655	835
11 (木)	パインパン スパイシーチキン	かまぼこ とりにく にくだんご	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが レモン	パン はるさめ でんぷん さとう	あぶら	664	891
12 (金)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ	あぶらあげ みそ ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	583	746
15 (月)	麦ごはん あじフライ	たまご とうふ かまぼこ あじフライ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	604	772
16 (火)	チキンカレーライス コールスロー	とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース コーン にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	680	809
17 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ	とうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが しいたけ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	620	788
18 (木)	たまごパン 大根サラダ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 こなチーズ	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	だいこん たまねぎ コーン グリンピース いちご にんにく しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	663	828
19 (金)	コーンピラフ レモンステーキ	ベーコン ウィンナー ぎゅうにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ グリンピース にんにく レモン セロリ しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	688	841
22 (月)	チャーハン 春巻き	やきぶた にくだんご とうふ	牛乳	にんじん にら あかじそ	もやし きゅうり たまねぎ コーン グリンピース	こめ むぎ はるまき	あぶら	656	910
23 (火)	わかめごはん 真だくさん	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ れんこん	こめ うどん さとう	あぶら	598	762
24 (水)	麦ごはん いわし梅の香揚げ	ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん しょうが こんにゃく しいたけ ごぼう にんにく	こめ むぎ さとも さとう	あぶら ごまあぶら	716	933
25 (木)	パーカーハウスパン 煮込みハンバーグ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	こまつな にんじん	パセリ キャベツ たまねぎ しょうが	パン マカロニ さとう		623	835
26 (金)	ごはん ゆで干し大根の炒り煮	ぶたにく いわしかんろに さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	だいこん しいたけ たけのこ ほしだいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	702	829
30 (火)	ゆかりごはん 春野菜の炒め物	ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん あかじそ おぐしトマト	たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	660	807

4月の給食開始日についてのお知らせ

【中学校】2・3年生は9日(火)から開始
1年生は10日(水)から開始
【小学校】2～6年生は9日(火)から開始
1年生は16日(火)から開始

給食着(エプロン)・マスクの準備を忘れずにお願いいたします!!



* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。
* 都合により献立を変更する場合があります。

* 川棚町産食べ物(予定)



いちご (郡内産)

小串トマト

アスパラガス