



# 4がつのこんだてよていひょう



七城  
給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう		ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく しうりょう	
12	すい	むぎごはん		みそけんちんじる いわしみそれに いんげんのあえもの	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし	にんじん ごぼう ねぎ いんげん もやし	589	25.1	こんねんばいしよ ぎょうしよく わ 今年度最初の給食は 和 しよく 食です。旬のいんげんが はい 入ったあえものです。
13	もく	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>ふ</span> <span>か</span> <span>ぎゅうぎょうび</span> </div> <h2 style="text-align: center;">振り替え休業日</h2>								
14	きん	むぎごはん		すいでんごぼうのしょうがに きりほしだいこんのあえもの	こめ むぎ こんにゃく あぶら ねりごま ごま さとう	ぎゅうにゅう きゅうにく さつまあげ	ごぼう たまねぎ にんじん いんげん しょうが だいこん こまつな キャベツ	608	21.2	ずいでん 水田ごぼうとは、お米を 刈り取った後の田んぼが あいている時期に作られ ます。
17	げつ	むぎごはん		ポークカレー ミモザサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ アスパラガス	622	20.6	ねんせい まじ 1年生は初めての給食で す。人気のカレーとミモ ザというお花をイメージ したサラダです
18	か	セルフドッグ (ウィンナー)		やさいスープ ポテトサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン マヨネーズ	しめじ キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ きゅうり	695	22.0	コッパンにウィンナー やポテトサラダをはさん で食べてくださいね。
あじめぐり〜かごしまけん〜				さつまじる きびなごフライ ピーナッツあえ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	さつまあげ ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこ きびなご たまご	たけのこ にんじん しいたけ きぬさや ごぼう ねぎ きゅうり もやし	603	22.6	こんねんばいしよ 今月の味巡りは「鹿児島 県」です。さつますもじ という「ちらしずし」の 登場です。
20	もく	まるパン		ぶたにくとまめのトマトに かいそうサラダ	パン あぶら バター ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく チーズわかめ かにかまぼこ	たまねぎ にんじん トマト かいそう キャベツ きゅうり コーン	559	23.9	ぎょうしよく 給食はよく豆が登場しま す。豆には、筋肉をつく るタンパク質が豊富に含 まれています。
21	きん	むぎごはん		マーボーどうふ ごぼうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいたす マヨネーズ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり にんじん コーン	649	25.4	ごぼうは、よく噛んで食 べてくださいね。よく噛 むとだ液がでて消化を助 けてくれます。
24	げつ	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに じゃこサラダ ふりかけ (かつお)	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらす さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	569	20.0	はる 春にとれるじゃがいもは 皮が薄いのが特徴です。 ビタミンCがたっぷり含 まれています。
25	か	コッパン		ミートスパゲティ アスパラサラダ	こむぎこ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたす ぶたにく チーズ しょうが にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト	660	26.8	しん 旬のアスパラガスです。 アスパラガスは、ゆでて も栄養が流れ出ないのが 特徴です。
旬のあじ〜はるキャベツ〜				はるキャベツのみそじる	こめ むぎ あぶら ごま さとう	とりにく あげ ぎゅうにゅう いりこ さば	ひじき しいたけ にんじん ねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しょうが	621	24.3	はる 春キャベツは、煮たり焼 いたりすると「かさ」が 減ります。ぜひ調理して いてください
27	もく	しょくパン		マカロニのクリームに フレンチサラダ	こむぎこ さとう じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかん きゅうり	594	22.5	あつ 脳のエネルギーになるの は、ごはんやパンなどの 炭水化物です。3食必ず 食べましょう
28	きん	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2 style="text-align: center;">かんがいえんぞく〜みんなでおべんとうをたべましょう〜</h2> </div>								