



# 4月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数15回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品		
		しゅしょく	のみ もの	おかず	あか		みどり				きいろ	
					おもに体を つくるものになる食品	おもに体の調子 を整えるものになる食品	おもにエネルギー のもとになる食品	しょうがごう 小学校				
9	火	むぎごはん		ポークカレー かいそうサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ＊かいそう わかめ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら	612 21.9	 くだもの
10	水	ごはん おかかひらかけ		こがねに はるキャベツのあさづけ オレンジ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが こんにゃく オレンジ	こめ さとう じゃがいも さつまいも かたくりこ	あぶら	586 20.5	 いろいろのこいさい
11	木	ツイストロール パン		オムレツのトマトソースかけ ジャコサラダ こめこのスープ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ＊しらす	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごまあぶら	587 24.2	 ぶたにく
にゅうがく・しんきゅう おいおい こんだて												
12	金	おせきはん ごましお		エビフライ 2こ みやうちなのごまあえ すましじる おいおいさくらゼリー	あずき なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ＊みやうちな	もやし たまねぎ ほししいたけ	もちごめ パンこ さとう ゼリー こむぎこ	あぶら ごま	637 23.2	 やさい
センターでソースをかけます。												
15	月	コッペパン いちごジャム		ハンバーグデミソースかけ ジャーマンポテト ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン えだまめ キャベツ	パン さとう パンこ ジャム じゃがいも マカロニ	バター	671 29.5	 かいそうい
16	火	ごはん		あつあげとチンゲンサイの オイスターソースいため きりほしたいこんのナムル なめこじる	あつあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きりほしたいこん しょうが たまねぎ だいこん もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	605 26.8	 いもい
ふくしま リクエストこんだて												
17	水	わかめごはん		▲とりのからあげ 2こ シーザーサラダ(クルトン) はるさめスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	こめ かたくりこ クルトン マロニー	あぶら ドレッシング	615 33.1	 たいせいひん
18	木	せわり コッペパン		ウィンナーケチャップソース ソース焼きそば スーミータン	ウィンナー ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう おあがり	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	633 26.4	 かいそうい
19	金	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ フルーツゼリーあえ	ぶたにく イカ なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ もやし バナナ パイナップル	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	611 22.3	 こざかな
センターでソースをかけます。												
22	月	パーカーハウス		しろみざかなフライ コーンサラダ はるやさいのポトフ	たら ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ アスパラガス	パン パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	641 27.6	 まめい
23	火	むぎごはん		ハヤシライス グリーンサラダ みしょうかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マヨネーズ キャベツ みしょうかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	608 22.8	 しゅじつるい
24	水	ごはん		サバのねぎソースかけ じょうしゅうきんぴら わかたけじる	サバ とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	607 27.2	 くだもの
25	木	ココアパン		はるやさいのスパゲッティ クリルチキン トマトスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト	にんにく キャベツ マヨネーズ たまねぎ アスパラガス コーン	パン スパゲッティ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	617 31.3	 ぶたにく
あじのたび ~ひょうごけん~												
26	金	とふめし		とりにくのレモンづけ みやうちなのおかかあえ パチじる	とうふ サバ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ＊みやうちな	もやし たまねぎ はねぎ ごぼう ほししいたけ レモン	こめ さとう かたくりこ そうめん	あぶら	637 32.8	 くだもの
29	月	しょうわのひ										
30	火	▲キムタク ごはん		あつやきたまご わかめスープ ▲レモンカスターダルト	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが だいこん ねぎ にんにく たまねぎ りんご	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら マーガリン	640 23.1	 ぎょかいりい

\*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。  
 印は、ハッピーにんじんの日 ●印は、学校へ業者が直接配送  
(型抜きしたハートや星、鮎やもみじなど季節に合わせたハッピーにんじんが入ります。)

▲印は給食カード10ポイント達成したクラスのリクエストです。

【3月までのクラス】

17日：甘楽中旧1の2

30日：キムタクごはん 甘楽中旧2の3

レモンカスターダルト 甘楽中旧1の1、旧2の4



★★ 給食はよくかんで ゆっくり たべましょう! ★★

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。  
 今月は、こめ・きゅうり・ごま・なめこ・しいたけ・にら・  
 にんじん・ねぎ・はねぎ・なめこ・みやうちなです。  
 ★印は、甘楽町産の有機野菜です。

\*海藻・・・エビ・カニ類が生息している海域で養殖されています。  
 \*しらす・・・エビ・カニが混ざる漁法で採取しています。



小学校月平均	
エネルギー	625kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	19.2g
塩分	2.4g