4がつ こんだてよていひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー　kcal	650	646
たんぱく質　g	27.6	27.3
塩　分　g	2.0	2.3

令和５年４月分　村上小学校

日	こんだて	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気をふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる食品	栄養価（平均） エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
10 月	彩りごはん		のざわな　あおじそ　あかかぶづけ　しばづけ にんじん　あかだいこん	**こめ**	688	24.9	2.2
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏の塩から揚げ	とりにく	にんにく	こまあぶら　さとう　こめこ かたくりこ　あぶら			
	春色サラダ	ハム	**きゃべつ**　きゅうり　ブロッコリー　コーン ねりうめ	ノンエッグマヨネーズ			
	花麩のすまし汁	とうふ	えのきたけ　にんじん　みつば	はなふ			
	お祝いいちごゼリー	とうにゅう	いちご　いちごかじゅう	さとう　あぶら　みずあめ			
11 火	ごはん			**こめ**	592	28.3	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのくわ焼き	ます		さとう			
	じゃが芋のカレーきんぴら	ベーコン	にんじん　さやんげん	あぶら　しらたき　さとう じゃがいも			
	わかめと豆腐のみそ汁	だいずペースト　とうふ わかめ	えのきたけ　にんじん　**ながねぎ**				
12 水	チョコチップパン			パン　チョコチップ	624	29.7	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のハーブ焼き	ホキ	しょうが　バジル　オレガノ				
	マカロニナポリタン	ウィンナー	にんじん　たまねぎ　しめじ　コーン あおピーマン	あぶら　さとう　マカロニ			
	春野菜のスープ煮	とりにく	ローレル　セロリー　にんじん　しんたまねぎ はるきゃべつ　はるかぶ　パセリ				
13 木	ごはん			**こめ**	679	23.6	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	米粉春巻き	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　きゃべつ　しょうが ほししいたけ	あぶら　こむぎこ　はるさめ でんぷん　さとう　こめこ			
	えのきのサラダ		**こまつな**　にんじん　もやし　えのきたけ	さとう　ごま			
	豆腐の中華煮	ぶたにく　とうふ	しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ ほししいたけ　**はくさい**　さやいんげん	あぶら　かたくりこ ごまあぶら			
14 金	ハヤシライス（麦ごはん）	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ ホールトマト　グリンピース	**こめ**　むぎ　あぶら　さとう じゃがいも　バター	696	25.2	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじきサラダ	ひじき　**あおだいず**　ハム	**きゃべつ**　きゅうり　にんじん　コーン	さとう　あぶら			
	くだもの（清見オレンジ）		きよみオレンジ				
17 月	ごはん			**こめ**	612	28.7	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	松風焼き	とりにく　ぶたにく　とうふ	ながねぎ　しょうが	かたくりこ　ごま			
	のり酢あえ	ツナ　のり	**こまつな**　もやし　にんじん　レモンかじゅう	さとう			
	新玉ねぎのみそ汁	だいずペースト　あつあげ	えのきたけ　にんじん　しんたまねぎ **ほうれんそう**				
18 火	ツナそぼろ丼（麦ごはん）			**こめ**　むぎ	666	29.4	2.2
	（ツナそぼろ・炒り卵・おひたし）	とりにく　ツナ　たまご	しょうが　ごぼう　**こまつな**　にんじん もやし	さとう　ごま			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春きゃべつのごまみそ汁	だいずペースト　あつあげ	にんじん　たまねぎ　はるきゃべつ	じゃがいも　ねりごま			
	型抜きレアチーズいちご	かたぬきレアチーズ					
19 水	ごはん			**こめ**	613	29.7	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ	コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	青菜のチーズあえ	チーズ	**こまつな**　にんじん　もやし	さとう　ごまあぶら			
	わらびのみそ汁	だいずペースト　うすあげ	えのきたけ　たけのこ　わらび	じゃがいも			

1学期 給食スタート！

お友達や先生と給食をおいしくいただきましょう。

日	こんだて	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気をふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる食品	栄養価（平均） エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
20 木	ごはん			**こめ**	598	26.3	1.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	スパイシーチキン	とりにく	しょうが　にんにく	さとう			
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	**きゃべつ**　**こまつな**　にんじん　もやし	ごまあぶら			
	かき玉コーンスープ	たまご	えのきたけ　たまねぎ　にんじん　コーン **ほうれんそう**	かたくりこ			
21 金	ソフトめん			ソフトめん	655	31.5	3.2
	和風かけ汁	ぶたにく　うすあげ かまぼこ	ほししいたけ　ごぼう　にんじん　えのきたけ **ながねぎ**				
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たけのこの信田煮	とりにく　あぶらあげ	たけのこ	でんぷん　さとう			
	春きゃべつの昆布あえ	しおこんぶ	はるきゃべつ　にんじん　きゅうり	ごま			
24 月	ごはん			**こめ**	659	22.9	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごま焼き肉	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　あおピーマン	あぶら　さとう　ごま			
	コロコロポテトサラダ		にんじん　きゅうり　コーン　レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
	ワカメスープ	ベーコン　わかめ	にんじん　もやし　しめじ　**ながねぎ**				
25 火	ごはん			**こめ**	623	26.2	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	笹かまぼこの磯辺揚げ	ささかまぼこ　あおのり		はくりきこ　こめこ　あぶら			
	きりざい	ひきわりなっとう	**こまつな**　にんじん　たくあん	ごま			
	うま塩豚汁	ぶたにく　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん　**ながねぎ**	ごまあぶら　こんにゃく じゃがいも　ごまあぶら			
26 水	コッペパン・いちご＆マーガリン			パン　いちご＆マーガリン	684	27.7	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれん草のキッシュ	ハム　たまご　ぎゅうにゅう なまクリーム　チーズ	たまねぎ　**ほうれんそう**	バター			
	クリーミーサラダ		**きゃべつ**　ブロッコリー　カリフラワー コーン				
	リボンパスタのトマトスープ	ベーコン	たけのこ　ぜんりょう　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　**きゃべつ**　トマトピューレ しろいんげんまめ　パセリ	あぶら　じゃがいも ファルファッレ			
27 木	たけのこごはん	とりにく　うすあげ	たけのこ　にんじん　ほししいたけ	**こめ**	597	30.2	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばの塩焼き	さば					
	アーモンドいりおひたし		ほうれんそう　きゃべつ　にんじん	アーモンド　さとう			
	もずくのすまし汁	もずく　とうふ	えのきたけ　にんじん　**ながねぎ**				
28 金	ポークカレーライス（麦ごはん）	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん チャツネ　りんご	**こめ**　むぎ あぶら　じゃがいも	708	25.4	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	福神和え		**きゃべつ**　きゅうり　にんじん　ふくじんづけ	ごま			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん　パイン　もも　バナナ	さとう			

☆**材料の太字は村上産の食べ物です**　※都合により献立を変更する場合もあります。予めご了承ください。

※（　　）は、食物アレルギー対応のため表示してあります。

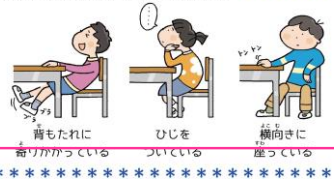
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？　よい姿勢にするためのポイントを

よい姿勢をつくるためのポイント

＊＊＊＊＊＊ こんな姿勢はやめましょう ＊＊＊＊＊＊

普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？　悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊