

2019年

4月分給食献立（1年生用）

ノートルダム学院小学校

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー Kcal	蛋白質 g	鉄 mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える				
16 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク	黒糖パン		290	10.7	0.6	
	ミルク		○													
17 (水)	たけのこピラフ		○	○	○		○			ミルク	たけのこピラフ	いちご	442	11.6	1.1	
	ミルク		○													
	いちご															
18 (木)	オレンジパン	○	○	○	○					ミルク カレーロール	オレンジパン 油		430	13.5	1.2	
	ミルク		○								さくらゼリー					
	カレーロール	○	○	○	○											
	さくらゼリー															
19 (金)	米飯									ミルク 鮭の塩焼	米飯 油	切干大根 ひじき	480	24.5	3.1	
	ミルク		○						油あげ 大豆		にんじん					
	鮭の塩焼						○		だしの素							
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○									
22 (月)	米飯									ミルク とりの照煮	米飯 こんにゃく ごま	ごぼう れんこん	572	20.4	1.3	
	ミルク		○							ごま油 上用饅頭	たけのこ にんじん					
	とりの照煮			○	○											
	根菜のきんぴら			○	○	○										
	イースターデザート(上用饅頭)															
24 (水)	カレーライス		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも	福神漬 グリンピース	584	22.0	2.2	
	福神漬								ストロベリーヨーグルト	カレールウ	たまねぎ にんじん					
	ミルク		○													
	ストロベリーヨーグルト		○													
26 (金)	たけのこご飯			○	○		○			ミルク だしの素	たけのこご飯	ごぼう たけのこ	658	24.6	2.7	
	ミルク		○						豆腐ハンバーグ	こんにゃく	三度豆 しめじ					
	豆腐ハンバーグ			○	○	○				花見だんご	にんじん					
	野菜の煮物			○	○		○									
	花見だんご			○												
												栄養平均量		494	18.2	1.7

❀1年生のみなさん ご入学おめでとうございます。❀

ご家庭で夕飯時などに「今日の給食どうだった？ おいしかった？」など話題にしていただけると嬉しく思います。