



こんだてよていひょう

4月



1年生は18日から給食が始まります！

2022・4
新潟市立両川小学校

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をとのえる		栄養価	
12 (火)	ごはん	こめ						I補給 -	675 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ	みそ		ねぎ キャベツ	たんぱく質	23.6 g
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ パンこ でんぷん うるちまい	あぶら	とりにく				脂質	18.1 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量	2.6 g
13 (水)	いちごゼリー	さとう					いちご		
	牛乳			牛乳					
	ごはん	こめ						I補給 -	662 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質	24.6 g
14 (木)	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質	20.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ だいず	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量	2.5 g
	牛乳				牛乳				
	ごはん	こめ						I補給 -	640 kcal
15 (金)	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質	24.3 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり	脂質	22.2 g
	くだもの						こくさんオレンジのよてい	食塩相当量	1.9 g
	牛乳			牛乳					
18 (月)	ごはん	こめ						I補給 -	685 kcal
	もすくのみそしる			とうふ	もすく		ねぎ えのき	たんぱく質	28.0 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	21.7 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.3 g
19 (火)	牛乳				牛乳				
	ポークカレー	こめ むぎ						I補給 -	756 kcal
	じゃがいも		あぶら こむぎこ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	22.4 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質	24.0 g
20 (水)	牛乳				牛乳			食塩相当量	2.1 g
	おいわいクレープ	さとう みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご		
	なめし	こめ さとう		かたくちいわし		だいこんな		I補給 -	662 kcal
	ごもくじる	こんにゃく		あつあげ		にんじん こまつな	えのき ねぎ しょうが	たんぱく質	26.9 g
21 (木)	さばのこまあげ	でんぷん	あぶら ごま	さば				脂質	27.1 g
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	1.9 g
	牛乳				牛乳				
	ごはん	こめ						I補給 -	693 kcal
22 (金)	わかたけじる			とうふ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんぱく質	27.5 g
	にこみハンバーグ	さとう		ハンバーグ			しょうが	脂質	21.3 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	あぶら	だいず		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量	2.4 g
	牛乳				牛乳				
25 (月)	アップルチップパン	こめこパン さとう					りんご	I補給 -	628 kcal
	たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご	わかめ	こまつな にんじん	ねぎ きくらげ えのき	たんぱく質	28.8 g
	しろみさかなのフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	ホキ				脂質	23.3 g
	やさいソテー		あぶら			ブロッコリー にんじん	しめじ キャベツ コーン	食塩相当量	2.7 g
26 (火)	牛乳				牛乳				
	ごはん	こめ						I補給 -	661 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ	たんぱく質	23.1 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ			ごぼう	脂質	18.3 g
27 (水)	ふうみづけ		ごま				キャベツ しょうが	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				牛乳				
	ごはん	こめ						I補給 -	618 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ		こまつな にんじん	ねぎ しょうが ねぎ	たんぱく質	25.9 g
28 (木)	カレーのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら	カレー				脂質	11.4 g
	かぶときゅうりの そくせきづけ					にんじん	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	のむヨーグルト				のむヨーグルト				
	ごはん	こめ むぎ	あぶら				パブリカ粉	I補給 -	708 kcal
29 (金)	はたてのクリームソース		あぶら こむぎこ	はたて あさり しろいんげんまめ ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質	28.7 g
	ツナとブロッコリーの サラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	脂質	21.2 g
	くだもの						いちごのよてい	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				牛乳				
30 (土)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	I補給 -	604 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ		にんじん	ねぎ えのき	たんぱく質	24.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	20.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量	2.5 g
31 (日)	牛乳				牛乳				
	ごはん	こめ						I補給 -	642 kcal
	はるやさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	たんぱく質	27.0 g
	とりにくとだいずの ごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質	20.1 g
1 (月)	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				牛乳				