

2022

# 4月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金																																								
<p>ご入学・進級 おめでとうございます。</p>	<p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p> <p>栄養所要量の基準</p> <p>上段は小学生・下段は中学生</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>650kcal</td> <td>26.8g</td> <td>18.1g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>830kcal</td> <td>34.2g</td> <td>23.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g	<p>7 野菜のごまマヨあえ 五目厚焼きたまご わかめごはん じゃがいもみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>660</td> <td>23.6</td> <td>19.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>765</td> <td>27.2</td> <td>21.5</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	660	23.6	19.4	2.6	765	27.2	21.5	3.0	<p>8 塩昆布入りおひたし ほっけ焼き 麦ごはん 生揚げの中華煮</p> <table border="1"> <tr> <td>676</td> <td>30.6</td> <td>18.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>768</td> <td>33.5</td> <td>19.7</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	676	30.6	18.4	2.4	768	33.5	19.7	3.0													
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g																																									
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																									
660	23.6	19.4	2.6																																									
765	27.2	21.5	3.0																																									
676	30.6	18.4	2.4																																									
768	33.5	19.7	3.0																																									
<p>11 豚キムチ炒め ショーロンポー2個 麦ごはん もずくスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>686</td> <td>22.3</td> <td>20.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>797</td> <td>25.2</td> <td>22.9</td> <td>3.6</td> </tr> </table>	686	22.3	20.4	2.9	797	25.2	22.9	3.6	<p>12 いそあえ きんぴら包み焼き 麦ごはん 肉じゃが</p> <table border="1"> <tr> <td>684</td> <td>26.1</td> <td>17.4</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>791</td> <td>29.9</td> <td>19.3</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	684	26.1	17.4	1.9	791	29.9	19.3	2.4	<p>13 パンパンジー サラダ 中華めん しょうゆラーメン</p> <table border="1"> <tr> <td>730</td> <td>25.9</td> <td>28.2</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>896</td> <td>32.0</td> <td>29.5</td> <td>3.5</td> </tr> </table>	730	25.9	28.2	2.9	896	32.0	29.5	3.5	<p>14 ヨーグルト ポークカレー 七穀ごはん フレンチサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>742</td> <td>22.4</td> <td>19.1</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>851</td> <td>25.2</td> <td>21.3</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	742	22.4	19.1	2.4	851	25.2	21.3	2.8	<p>15 アスパラサラダ 照り焼きチキンパティ コーンポタージュ 切り込み丸パン</p> <table border="1"> <tr> <td>689</td> <td>27.0</td> <td>25.9</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>775</td> <td>30.1</td> <td>28.0</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	689	27.0	25.9	2.7	775	30.1	28.0	3.1
686	22.3	20.4	2.9																																									
797	25.2	22.9	3.6																																									
684	26.1	17.4	1.9																																									
791	29.9	19.3	2.4																																									
730	25.9	28.2	2.9																																									
896	32.0	29.5	3.5																																									
742	22.4	19.1	2.4																																									
851	25.2	21.3	2.8																																									
689	27.0	25.9	2.7																																									
775	30.1	28.0	3.1																																									
<p>18 春雨サラダ お野菜肉団子2こ 麦ごはん けんちん汁</p> <table border="1"> <tr> <td>673</td> <td>23.9</td> <td>17.3</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>757</td> <td>26.2</td> <td>18.2</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	673	23.9	17.3	1.9	757	26.2	18.2	2.3	<p>19【食育の日】 茎立ち菜のごまあえ さわらの西京焼き 麦ごはん すまし汁</p> <table border="1"> <tr> <td>649</td> <td>30.3</td> <td>16.6</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>733</td> <td>33.3</td> <td>17.5</td> <td>1.8</td> </tr> </table>	649	30.3	16.6	1.6	733	33.3	17.5	1.8	<p>20 ニューサマーオレンジ 切干大根サラダ 県産ポークコロッケ ソフトめん カレーうどん かけ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>725</td> <td>29.9</td> <td>21.6</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>931</td> <td>37.4</td> <td>25.1</td> <td>3.7</td> </tr> </table>	725	29.9	21.6	3.2	931	37.4	25.1	3.7	<p>21 11:20下校</p>	<p>22【かみかみ献立】 カラフルきんぴら 鶏の照り焼き 麦ごはん 小松菜のみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>662</td> <td>27.8</td> <td>17.0</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>751</td> <td>30.3</td> <td>18.0</td> <td>2.2</td> </tr> </table>	662	27.8	17.0	2.0	751	30.3	18.0	2.2								
673	23.9	17.3	1.9																																									
757	26.2	18.2	2.3																																									
649	30.3	16.6	1.6																																									
733	33.3	17.5	1.8																																									
725	29.9	21.6	3.2																																									
931	37.4	25.1	3.7																																									
662	27.8	17.0	2.0																																									
751	30.3	18.0	2.2																																									
<p>25 海そうカラダ さばみそ煮 麦ごはん 豚汁</p> <table border="1"> <tr> <td>699</td> <td>28.2</td> <td>21.3</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>785</td> <td>30.8</td> <td>22.1</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	699	28.2	21.3	2.5	785	30.8	22.1	2.8	<p>26 小松菜のサラダ チキンみそカツ 麦ごはん わかめスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>643</td> <td>26.3</td> <td>18.8</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>745</td> <td>30.1</td> <td>21.1</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	643	26.3	18.8	2.0	745	30.1	21.1	2.5	<p>27【入学進級お祝い献立】 豆乳パンナコッタ 中華くらげのサラダ しゅうまい2個 中華めん 塩タンメンスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>661</td> <td>25.7</td> <td>20.7</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>828</td> <td>31.6</td> <td>22.1</td> <td>3.3</td> </tr> </table>	661	25.7	20.7	2.7	828	31.6	22.1	3.3	<p>28 ほうれん草サラダ ハンバーグ おろしソース 麦ごはん ワンタンスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>679</td> <td>25.0</td> <td>18.5</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>768</td> <td>27.5</td> <td>19.4</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	679	25.0	18.5	2.2	768	27.5	19.4	2.7	<p>29 昭和の日</p>								
699	28.2	21.3	2.5																																									
785	30.8	22.1	2.8																																									
643	26.3	18.8	2.0																																									
745	30.1	21.1	2.5																																									
661	25.7	20.7	2.7																																									
828	31.6	22.1	3.3																																									
679	25.0	18.5	2.2																																									
768	27.5	19.4	2.7																																									

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。  
今までと環境が変わり、期待に満ちている反面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。  
たくさん給食を食べて体力を回復してください。  
元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんとする習慣を身につけていきましょう。

