



給食便り 4月

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。給食時間は16:15～16:50です。規則正しい食生活は健康な生活を送るためにも大切です。特に野菜には体の調子を整えるビタミンが豊富に入っています。バランスよく食べましょう。

日	曜日	メニュー		カロリー	
11	水	カレーライス コンソメスープ	ピーマン肉詰めフライ マカロニ	1320 KCal	
12	木	ご飯 味噌汁	鯖塩焼き 浜松餃子カツ	繊維キャベツ ヒジキ煮、レンコンサラダ	926 KCal
13	金	ご飯 ラーメン	チキンカツ 中華わかめ	1298 KCal	
16	月	ご飯 味噌汁	アジフライ 塩焼きそば	繊維キャベツ くわいのつくね・なます	845 KCal
17	火	ご飯 肉うどん	イカフライ 春雨サラダ	1008 KCal	
18	水	ご飯・ミートスパ 味噌汁	肉屋のメンチ 丸ごと海老の唐揚げ	繊維キャベツ おから	904 KCal
19	木	ご飯 味噌汁	唐揚げ 野沢菜のお浸し	繊維キャベツ かぼちゃサラダ	1068 KCal
20	金	ご飯・スパサラ 味噌汁	メンタイフライ オクラのさっぱり和え	繊維キャベツ レンコンつくね	788 KCal
23	月	ご飯 味噌汁	とんかつ 目玉焼き・中華春雨	繊維キャベツ 青シソスパ	1233 KCal
24	火	牛丼 味噌汁	半熟卵 高菜炒め	763 KCal	
25	水	ご飯 味噌汁・里芋のトロトロ煮	チキン塩麹焼き 白身魚フライ	繊維キャベツ カリフラワー金平	1043 KCal
26	木	ご飯 味噌汁・なます	チキン南蛮 竹輪の磯部揚げ	繊維キャベツ ポテトサラダ	1109 KCal
27	金	ご飯 味噌汁	豚カバ揚げ コロケ・高野豆腐	繊維キャベツ ほうれんそうの胡麻和え	998 KCal