4月 *こんだてひょう*

平成３０年　４　月

鯖江市北中山小学校

日	曜日	予定献立（牛乳は２０日のみつきません。）		お知らせ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	炭水化物(g) 食塩相当量(g)
9	月	チャーハン	ショウロンポウ　チンゲンサイのナムル わかめスープ	始業式 ２～６年　給食開始	エ 563 タ 19.0 脂 17.7	炭 79.0 塩 2.9
10	火	マイおにぎり	厚やきたまご　じゃがいもとツナのにもの ほうれん草と切りぼし大根のおひたし　ミルメーク	マイおにぎりデー アイアン献立	エ 682 タ 24.1 脂 18.0	炭 104.0 塩 3.5
11	水	ごはん	にこみハンバーグ　ポテトサラダ コーンポタージュ	１年　給食開始 １・２・５年　学校米	エ 899 タ 25.6 脂 37.6	炭 108.0 塩 2.7
12	木	菜めし	ごぼう天のうまに　わかめのすのもの 春キャベツのみそ汁　お花見だんご		エ 619 タ 22.7 脂 12.9	炭 101.0 塩 3.6
13	金	減量コッペパン	五目やきそば　清見オレンジ 白いんげん豆のスープ		エ 645 タ 23.4 脂 21.8	炭 87.0 塩 2.9
16	月	ちらしずし	ポークウインナー　ほうれん草のおひたし 豆ふのすまし汁		エ 589 タ 22.0 脂 18.1	炭 82.0 塩 3.2
17	火	ごはん	若どりからあげ薬味ソース　菜の花あえ もやしのみそ汁	鯖江和膳 １・６年　学校米	エ 712 タ 31.7 脂 22.6	炭 91.0 塩 2.6
18	水	ごはん	春やさいのうまに えびと大豆のあげに	３・４年　学校米	エ 700 タ 25.5 脂 20.2	炭 100.0 塩 2.1
19	木	ごはん	こうやどうふのたまごとじ　いちごゼリー 小松菜とちりめんのソテー	歯っぴー献立 ２・５年　学校米	エ 629 タ 24.8 脂 15.9	炭 96.0 塩 2.2
20	金	ホットドッグ （コッペパン）	（フランクフルト　ゆでやさい　ケチャップ） クリームシチュー　バナナ　オレンジジュース ※この日はぎゅうにゅうがつきません		エ 659 タ 25.2 脂 17.5	炭 98.1 塩 3.2
21	土	ごはん	さけフレーク　こんぶのつくだに 菜花のおひたし　じゃがいものみそ汁	学校開放日 鯖江和膳	エ 625 タ 26.9 脂 15.7	炭 92.0 塩 3.3
24	火	ごはん	さばのみそに　三色ごまあえ わかたけ汁	１・６年　学校米	エ 615 タ 25.1 脂 17.2	炭 86.0 塩 2.8
25	水	ごはん	チキンカレー　フルーツサラダ ふくじんづけ	３・４年　学校米	エ 674 タ 22.6 脂 16.9	炭 104.0 塩 2.9
26	木	校外学習			エ タ 脂	炭 塩
27	金	米粉入り コッペパン	インディアンポテト　フルーツヨーグルト アーモンドフィッシュ		エ 768 タ 24.8 脂 28.9	炭 103.8 塩 2.3

【おしらせ】

・給食費は 月額 4,200 円 です。
＜給食費返金について＞
事前連絡のうえ、連続5日以上給食が停止した場合は返金します。
※但し、感染症での出席停止等、急な申し出での返金はできませんので、あらかじめの連絡をお願いします。

・牛乳は基本的に毎日つきます。

・学校給食の摂取基準（中学年）
○エネルギー　640kcal　　○たんぱく質　24g

○脂質　17．7g～21．3g　○炭水化物　80g～105g　　○食塩　2．5g以下
あくまでも目安量ですがご参考にしてください。