

# 給食だより



令和2年4月30日  
神居東小学校

## 給食目標 食べものの働きを知ろう

月 火 水 木 金

### ごはんで栄養バランスをアップ！！

ごはんの栄養は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、タンパク質や脂質、ビタミンなども含んでいます。ごはんは味があっさりしているので、いろいろな料理にあります。ごはんを中心に和食・洋食・中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 豆とん汁 にしん生姜煮 こどもの日デザート	揚げパン 春キャベツの中華スープ 卵ロール キウイ
			デザートリング果汁入り	
11日	12日	13日	14日	15日
麦ごはん 米粉のキーマカレー 福神漬 フルーツカクテル	ごはん 肉豆腐 白菜の甘酢和え カシュナッツ	米粉ツイストパン ニョッキのクリーム煮 豆とカボチャのコロッケ ミニトマト	麦入りわかめごはん のっぺい汁 さんまみぞれ煮 オレンジ	小ごはん チャンポン麺 肉団子 バナナ
				肉団子リング果汁入り
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 八宝菜 ぎょうざ	ごはん チンゲンサイと厚揚げのピリ辛炒め もやしおひたし あさり昆布	米粉小コッペパン ペンネソテー 若鶏ごま照り焼き フライドポテト	ごはん けんちん汁 ひじきベーコン炒め グレープフルーツ	食パン じゃが芋と卵のポターージュ ハムカツ 温野菜
ぎょうざ 1人2ヶ				
25日	26日	27日	28日	29日
麦ごはん ポークカレー 福神漬 フルーツゼリーあえ	ごはん 中華風そぼろ かきたま汁	米粉コッペパン ミネストローネ ホキフライ・アスパラ 和風ドレッシング (りんご果汁入り)	ごはん フィッシュボール吉野煮 水菜のおひたし 納豆	小ごはん うどん 竹輪米粉揚げ バナナ
	ご飯の上に中華風そぼろをのせて食べてください	キウイ		

牛乳は毎日つきます。