



こんだてひょう

輝く笑顔、つながる絆
希望にみちた 寿小
2018年度 寿小学校人権シンボル・スローガン



平成30年4月

水戸市立 寿 小学校

月	火	水	木	金
	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の旬の食材 </div> <p>春キャベツ ます</p>		<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">6</div> <p>しぎょうしき 始業式</p>	
<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">9</div> <p>にゅうがくしき 入学式</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">10</div> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 春雨サラダ</p> <p>661 kcal 1.82 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">11</div> <p>ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ クルトンサラダ</p> <p>671 kcal 2.50 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">12</div> <p>*新入生お祝い給食*</p> <p>寿特製カレーライス （麦ごはん・寿特製カレー） 発酵乳 こんにゃくサラダ お祝いいちごゼリー</p> <p>622 kcal 2.13 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">13</div> <p>黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚のフライ ハムとキャベツのサラダ ミルクパスタスープ</p> <p>658 kcal 2.43 g</p>
<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">16</div> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグオニオンソースかけ 小松菜のあえもの すまし汁</p> <p>621 kcal 2.31 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">17</div> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのごまみそ焼き 昆布漬け 沢煮梅</p> <p>636 kcal 2.40 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">18</div> <p>ホットドック （切り込みコッパン・ソーセージ） 牛乳 グリーンサラダ コーンチャウダー</p> <p>623 kcal 2.60 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">19</div> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚焼きたまご 五目煮 もやしのピリ辛みそ汁</p> <p>608 kcal 3.12 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> <p>スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳 いかフリッター ツナサラダ 果汁入りヨーグルト</p> <p>596 kcal 2.38 g</p>
<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">23</div> <p>ビビンバ （ごはん・肉いため・ナムル） ぎゅうにゅう 牛乳 わかめとたまごのスープ</p> <p>610 kcal 2.24 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">24</div> <p>郷土の料理：敦賀市</p> <p>ソースかつ丼 （ごはん・ソースかつ） ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草のごまあえ かぶらのみそ汁</p> <p>675 kcal 2.39 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> <p>旬の食材</p> <p>コッパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ますのクリーム煮 春キャベツのサラダ</p> <p>631 kcal 2.26 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">26</div> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあげと野菜のいためもの わさびあえ</p> <p>601 kcal 1.95 g</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">27</div> <p>はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 チーズサンドコロケ フロッコリーのサラダ 生姜入りチリトマトスープ</p> <p>615 kcal 2.48 g</p>
<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>* 4月の平均栄養量 *</p> <p style="text-align: right;">（基準値）</p> <p>エネルギー 632kcal (640kcal)</p> <p>たんぱく質 25.0g (24.0g)</p> <p>脂質 19.9g (20.0g)</p> <p>食塩 2.35g (2.50g)</p> </div>			

* 献立の下段の数字は中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（g）です。

* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー



給食で手作りの
さばのごまみそやき
です。
人気のメニューです。



さばのごまみそ焼き



○材料（4人分）○

- ・さば切り身 4枚
- ・赤みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・しょうが 少々
- ・すりごま 少々

○作り方○

- ① ★の材料を、すべて混ぜて火にかけたれをつくる。
※水を加えて固さを調節する。
- ② さばを焼く。
- ③ 焼きあがったさばに、たれをかけて完成。

