



# 4月 学校給食献立予定表

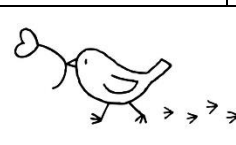


日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのコロコロマーボー もやしとこまつなのナムル ネーブルオレンジ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ あかみそ しらすぼし	ほしいたけ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りよくとうもやし こまつな ネーブルオレンジ	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小	673	2.0
						中	858	2.7
12 月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター ごま さとう べにばなあぶら	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ あわびたけのしんめ きゅうり	カレーこ ワイン しょうゆ ケチャップ しお こしょう ウスターソース とりがら セロリ ローリエ す	小	640	2.6
						中	816	3.4
13 火	★入学・進級お祝いメニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる いちご	こめ さとう こめあぶら ごま ふ	たまご さつまあげ ぎゅうにゅう さわら しろみそ とうふ わかめ	にんじん ほしいたけ ごぼう なのはな キャベツ えのき みつば いちご	こんぶ す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小	641	3.0
						中	800	4.0
14 水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ゆでブロッコリー きくらげのスープ	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら(揚げ油) マヨネーズ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ブロッコリー きくらげ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	しお こしょう す ケチャップ しょうゆ とりがら セロリ ローリエ	小	673	1.6
						中	850	1.9
15 木	こくとうパン ぎゅうにゅう ポトフ マセドアンサラダ	こくとうパン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィナー ひよこめめ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース あわびたけのしんめ セロリ きゅうり コーン	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ みりん しお こしょう	小	704	2.8
						中	900	3.7
16 金	★カムカムキングメニュー★ そぼろどんぶり ぎゅうにゅう みそしる だいずといりこのあげに	こめ さとう こめあぶら じゃがいも アーモンド でんぷん ごま なたねあぶら(揚げ油)	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かえりいりこ だいず	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが さやいんげん しめじ ねぎ	しょうゆ しお にぼし さけ みりん	小	659	2.6
						中	838	3.6
20 火	チャプチェどんぶり ぎゅうにゅう わかめスープ フルーツポンチ	こめ むぎ はるさめ さとう こめあぶら ごまあぶら ごま くるざとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ かんてん	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ こまつな えのき ねぎ みかん(缶) パイン(缶) いちご	しょうゆ さけ こんぶ しお こしょう	小	595	2.0
						中	752	2.5
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん いとこんにやく まいたけ さやいんげん きゅうり	こんぶ みりん しょうゆ す しお	小	595	1.6
						中	757	1.9
22 木	ツイストパン ぎゅうにゅう クリームシチュー あまなつサラダ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ(てぼうまめ) なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ あまなつみかん(缶)	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	729	2.2
						中	933	2.8
23 金	たけのごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ きゅうりのうめおかかあえ さわにわん	こめ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく	たけのこ にんじん きゅうり うめぼし だいこん ごぼう なましいたけ みつば	しお しょうゆ さけ こんぶ こしょう みりん かつおぶし	小	619	2.8
						中	778	3.6
26 月	★おたんじょうびメニュー★ やきそば ぎゅうにゅう コーンサラダ ミルクうぐいす	ちゅうかめん こめあぶら さとう べにばなあぶら でんぷん	ぶたにく ちくわ あおのり ぎゅうにゅう きなこ まぐろのみずに(ツナ)	にんじん キャベツ りよくとうもやし ねぎ だいこん こまつな コーン	ウスターソース しお こしょう おこのみソース す	小	564	2.3
						中	711	3.1
27 火	★料理力メニュー★ おやこどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ むぎ さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう だいず わかめ かつおぶし	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	けずりぶし みりん しょうゆ	小	625	1.8
						中	794	2.3
28 水	よしわまい ぎゅうにゅう さかなのみそチーズやき むしさつまいも ジュリアンスープ	こめ(よしわまい) さつまいも	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん えのき パセリ キャベツ	みりん しょうゆ ワイン しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	612	2.0
						中	770	2.8
30 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに キャベツのごまずあえ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ ほしいたけ キャベツ	す しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお	小	618	1.8
						中	792	2.3

\*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*9日(金)は入学式のため、給食はありません。

\*19日(月)は17日(土)の振替休日のため、給食はありません。



**入学・進級おめでとございます!**

新年度の始まりとともに、給食もスタートです。今年度もみんなで決まりを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。栄養いっぱい、おいしい給食をお楽しみに!

みんなで協力して、給食の配膳をしましょう!



1か月の平均摂取量 ( )は基準量		
	エネルギー	塩分
小	639 (650)	2.2 (2.0)
中	811 (830)	2.9 (2.5)