

<4月の給食目標>
準備やあとかたづけをきちんとしましょう

4がつ こんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
9	水		カレーライス わかめコーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	米 じゃがいも はちみつ 白ごま 油 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 いちご バナナ	615 kcal 18.5 g 1.8 g
10	木		ハムチーズサンド コロコロサラダ 春キャベツのクリームスープ 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ツナ チーズ 生クリーム 豆乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ 清見オレンジ	569 kcal 23.7 g 2.1 g
11	金		ごはん のりの佃煮 豆コロッケ 千草あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 のり 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン えのき茸	608 kcal 23.1 g 1.9 g
14	月		わかめごはん ホキのざざれ焼き じゃがいものそぼろ煮 七彩汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 パン粉 白ごま マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 ねぎ 白菜 さやいんげん 大根 玉ねぎ えのき茸 干し椎茸	612 kcal 27.3 g 2.3 g
15	火		シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	牛乳 えび いか ツナ 豚レバー ベーコン 大豆	米 じゃがいも すりごま でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ コーン ブロッコリー	599 kcal 27.2 g 2.5 g
16	水		ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ きびなご わかめ 赤みそ	米 じゃがいも ワンタンの皮 米粉 白ごま でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 新たけのこ キャベツ ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ 干し椎茸	581 kcal 24.9 g 2.1 g
17	木		【手づくりパンの日】 黒糖パン ビーンズチャウダー マカロニサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 生クリーム 豆乳 大豆 白いんげん豆	強力粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 黒砂糖 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ コーン パナナ	597 kcal 22.5 g 1.6 g
18	金		【入学・進級お祝い献立】 お祝いちらし寿司 鶏肉のたつた揚げ あられ麩のすまし汁 紅白かんてん	牛乳 鶏肉 たまご なると(卵不使用) 油揚げ 豆腐 乳酸飲料 粉寒天	米 麩 砂糖 油 でんぷん	人参 小松菜 れんこん ねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 かんぴょう さやえんどう しょうが にんにく ぶどう果汁	625 kcal 26.0 g 1.9 g
21	月		ごはん わかめのにんにく炒め 豆腐のつくね揚げ 切干大根の含め煮 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ(卵不使用) 豆腐 油揚げ わかめ	米 白ごま でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 にんにく ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ さやいんげん 干し椎茸 切干大根	611 kcal 25.5 g 2.0 g
22	火		たけのこごはん 五目たまご焼き じゃがいもの炒め煮 大根と白菜のみそ汁 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 白ごま 油 砂糖	人参 小松菜 新たけのこ さやえんどう 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ さやいんげん 干し椎茸 えのき茸 清見オレンジ	569 kcal 23.2 g 2.4 g
23	水		ツナビーンズドック ベジタブルソテー ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン チーズ 白いんげん豆	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ パナナ	593 kcal 22.2 g 1.9 g
24	木		ごはん じゃこ大豆 鮭の照り焼き キャベツのごまあえ かきたま汁 美生柑	牛乳 じゃこ 鮭 たまご 豆腐 大豆	米 じゃがいも 白ごま 練りごま でんぷん 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし えのき茸 美生柑	586 kcal 27.6 g 1.8 g
25	金		スパゲティミートソース ポテトハニーサラダ バナナケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ 大豆	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 粉糖 はちみつ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり エリンギ コーン トマト缶 パナナ	631 kcal 26.0 g 1.6 g
28	月		ごはん いかのごまフライ 小松菜とツナの甘酢あえ 新玉ねぎのみそ汁 デコポン	牛乳 いか ツナ 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも すりごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ もやし えのき茸 デコポン	579 kcal 24.9 g 1.9 g
30	水		三色そぼろごはん 肉じゃが いろどり汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ	米 じゃがいも こんにやく 白ごま 砂糖 でんぷん 油	人参 小松菜 ねぎ しょうが ごぼう 大根 白菜 もやし かぼちゃ さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸	593 kcal 24.7 g 2.3 g

☺ 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



<4月の平均栄養価>

エネルギー：598 kcal たんぱく質：24.5 g
塩分：2.0 g 脂質：20.6 g