

4がっ こんだてひょう



<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

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
10	水		カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ハム	米 じゃがいも はちみつ 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 みかん缶 パン缶 黄桃缶 いちご バナナ	591 kcal 17.0 g 2.0 g
11	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 りんご	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 りんご	575 kcal 23.3 g 2.1 g
12	金		ごはん のりの佃煮 豆コロッケ 干草あえ えのきのみそ汁	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 こんにゃく 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	609 kcal 23.2 g 1.8 g
15	月		わかめごはん 豆腐のまさご揚げ 切干大根の含め煮 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 えび じゃこ ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 切干大根	596 kcal 26.8 g 2.1 g
16	火		ごはん じゃこ大豆 鮭の照り焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 じゃこ 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく ごま でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが にんにく さやいんげん 白菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう えのき茸 オレンジ	612 kcal 29.0 g 2.1 g
17	水		【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 お祝い寒天	牛乳 鶏肉 たまご なると 油揚げ 豆腐 乳酸飲料 粉寒天	米 麩 砂糖 油 でんぷん チョコレート	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 りんご 果汁 オレンジ果汁 ぶどう果汁	590 kcal 26.0 g 1.9 g
18	木		【手づくりパンの日】 黒砂糖パン ビーンズチャウダー マカロニサラダ バナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 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 パプリカ バナナ	620 kcal 23.9 g 1.6 g
19	金		シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳 えび いか 鶏肉 豚レバー ハム ベーコン 大豆	米 じゃがいも 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 グリーンピース	592 kcal 29.3 g 2.2 g
22	月		ごはん わかめそぼろ ししゃものカレー揚げ 厚揚げと野菜の煮物 春のすまし汁 甘夏みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 ししゃも 厚揚げ わかめ はんぺん(卵不使用)	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 新たけのこ ごぼう 大根 キャベツ ねぎ えのき茸 干し椎茸 さやえんどう 甘夏みかん	580 kcal 23.6 g 2.3 g
23	火		麻婆丼 春雨サラダ 小松菜とたまごのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご 豆腐 わかめ 豆みそ 赤みそ	米 じゃがいも はるさめ ごま でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし コーン	609 kcal 26.9 g 2.3 g
24	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 バナナ	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 小麦粉 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン バナナ	580 kcal 22.4 g 1.8 g
25	木		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 こんにゃく 油 砂糖	人参 小松菜 新たけのこ さやえんどう 干し椎茸 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ さやいんげん えのき茸 清見オレンジ	595 kcal 26.1 g 2.4 g
26	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	スパゲッティ 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 バナナ	609 kcal 25.1 g 1.5 g
30	火		ごはん いかフライ 野菜炒め 新玉ねぎのみそ汁 デコボン	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	人参 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ もやし えのき茸 デコボン	574 kcal 25.6 g 2.1 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：595 kcal たんぱく質：24.9 g
 塩分：2.0 g 脂 質：20.1 g