

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 | 月 | | 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 わかめ 大豆 | 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 グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 いちご パナナ | 619 kcal 18.7 g 2.0 g |
| 11 | 火 | | ハムチーズサンド ポテドレサラダ 春キャベツのクリームスープ パナナ | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン チーズ 生クリーム 豆乳 | 丸パン マーガリン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 | 人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン パナナ | 600 kcal 22.5 g 2.1 g |
| 12 | 水 | | 麻婆丼 バンサンスー 小松菜とたまごスープ 清見オレンジ | 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 でんぶん 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 ならきゅうり もやし コーン 清見オレンジ | 636 kcal 26.1 g 2.4 g |
| 13 | 木 | | 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 | 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 でんぶん 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 | 621 kcal 28.1 g 2.3 g |
| 14 | 金 | | 【入学・進級お祝い献立】 お祝いちらし寿司 鶏肉のから揚げ あられ麩のすまし汁 お祝い寒天 | 牛乳 鶏肉 たまご なんと 油揚げ 豆腐 乳酸飲料 粉寒天 | 米 麩 砂糖 油 でんぶん 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 | 636 kcal 24.0 g 2.0 g |
| 17 | 月 | | ごはん おかかふりかけ 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 かつお節 | 米 油 砂糖 でんぶん | 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 | 607kcal 24.4 g 2.0 g |
| 18 | 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 | 632 kcal 26.1 g 2.4 g |
| 19 | 水 | | フィッシュバーガー ベジタブルソテー ABCマカロニスープ いちご | 牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン | 丸パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン いちご | 603 kcal 26.0 g 1.9 g |
| 20 | 木 | | わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き キャベツのごまあえ 野菜たっぷり汁 りんご | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ | 米 麦 じゃがいも パン粉 練りごま すりごま 油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) でんぶん | 人参 小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 白菜 もやし キャベツ えのき茸 りんご | 610 kcal 22.8 g 1.8 g |
| 21 | 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 でんぶん 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 グリンピース | 624 kcal 28.9 g 2.2 g |
| 24 | 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 春のみそ汁 甘夏みかん | 牛乳 豚肉 鶏肉 ししゃも 厚揚げ わかめ 白みそ 赤みそ | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく でんぶん 油 砂糖 | 人参 小松菜 しょうが たけのこ れんこん 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ ねぎ えのき茸 干し椎茸 さやいんげん さやえんどう 甘夏みかん | 618 kcal 24.5 g 2.3 g |
| 25 | 火 | | 三色丼 じゃこ大豆のみつがらめ けんちん汁 | 牛乳 豚肉 鶏肉 たまご じゃこ 豆腐 油揚げ 大豆 | 米 さつまいも こんにゃく でんぶん 砂糖 水あめ 油 | 人参 小松菜 しょうが 大根 ごぼう もやし ねぎ | 670 kcal 29.2 g 1.8 g |
| 26 | 水 | | スパゲティミートソース ポテトハニースラダ バナナケーキ | 牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 粉チーズ | 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 インギ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン パナナ | 646 kcal 23.8 g 1.5 g |
| 27 | 木 | | 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 わかめ スキムミルク 白みそ 赤みそ | 米 麦 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 | 653 kcal 23.6 g 1.7 g |
| 28 | 金 | | 【手づくりパンの日】 黒砂糖パン ビーンズチャウダー ツナサラダ オレンジ | 牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 粉チーズ 豆乳 大豆 白いんげん豆 生クリーム | 強力粉 小麦粉 じゃがいも 黒砂糖 砂糖 油 | 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり インギ コーン オレンジ | 605 kcal 22.8 g 1.5 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：625 kcal たんぱく質：24.8 g
塩分：2.0 g 脂質：19.7 g