



4月こんだてよていひょう



日曜日 曜日の まいにち 毎日	こんだてめい 献立名	おち さいりょうめい 主な材料名			おち さいりょう その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん 食塩 (g)
		おち からだ 主にエネルギーのもとになる	おち からだ 主に体をつくるもとになる	おち からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
10月	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 粉ふきいも 豆乳汁	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう こしょう けずりぶし	685 1.9
12水	春ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ★にくりワンタン あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ しお がらスープ	657 2.4
13木	ごはん カレー ツナサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん スイートコーン	カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	695 1.8
14金	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) キャベツのサラダ(ドレッシング) お祝いデザート	スパゲティ あぶら あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんじん えだまめ	ケチャップ トマトピューレ しお デミグラスソース ワイン こしょう ドレッシング	692 2.0
17月	ごはん 油淋鶏 ビーフン炒め もやしの中華スープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ビーフン あぶら	とりにく ハム ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン にんじん もやし にら しいたけ しょうが	す しょうゆ しお こしょう がらスープ さけ しお しょうゆ こしょう がらスープ	707 1.5
18火	むぎごはん ふりかけ 肉じゃが みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな だいこん えのきたけ	★ふりかけ しょうゆ さけ けずりぶし	652 2.3
19水	ホットドッグ(コッペパン) (フランクフルトケチャップソース) マカロニサラダ キャベツスープ	コッペパン あぶら さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	フランクフルトソーセージ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	ケチャップ ウスターソース こしょう しお こしょう がらスープ	652 2.3
20木	ごはん ピビンバ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま さとう あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ にんじん	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお こしょう がらスープ	640 2.0
21金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう だまこのみそ汁	ごはん こんにやく あぶら さとう ごま だまこもち	★さけしおこうじづけ さつまあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ さけ けずりぶし	641 2.3
24月	ごはん 家郷豆腐 もやしとコーンのサラダ(ドレッシング)	ごはん さとう あぶら でんぷん	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ ねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ もやし チンゲンサイ スイートコーン	さけ しょうゆ トウバンジャン ドレッシング	662 1.4
25火	ごはん あじの竜田揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん でんぷん あぶら こんにやく あぶら さとう あぶら	あじ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ けずりぶし	636 2.3
26水	ミルクパン じゃがいもとベーコンのトマトクリーム煮 ごぼうサラダ(ドレッシング)	ミルクパン じゃがいも バター こむぎこ さとう	ベーコン クリーム	たまねぎ にんじん トマト ごぼう にんじん えだまめ	しお こしょう がらスープ しょうゆ す ドレッシング	717 2.1
27木	ノギ屋の弁当風鳥飯(ごはん) (鳥飯の具) 春雨サラダ タンダの山菜汁	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら さとう	とりにく ハム	たまねぎ りんご きゅうり まいたけ しいたけ しめじ ごぼう ねぎ ★さんさいミックス ほうれんそう しょうが	さけ しょうゆ みりん さんしょう す しょうゆ コチュジャン けずりぶし	676 2.4
28金	カレーうどん(ソフト種) (カレーうどん汁) ちくわの磯辺揚げ 水菜と大根のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん でんぷん こむぎこ あぶら あぶら	ぶたにく あぶらあげ なんと ちくわ あおのり たまご ベーコン	にんじん たまねぎ みすな だいこん	カレールウ カレーこ しょうゆ みりん けずりぶし ドレッシング	708 3.2

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表記がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量 (3・4年生)	4月の平均
エネルギー (kcal)	650	672
しよくえん (g)	2.0	2.1

ご入学・ご進級おめでとございます！

2～6年生は10日(月)から始まります！ 1年生の給食は、13日(木)から始まります！

〇〇小学校では、毎日約〇〇〇人分の給食を学校内の給食室で調理をして提供しています。
 薄味でも美味しく食べることができるように、汁物に使うだし汁は厚削りからとり、児童の食べる時間にあわせて調理を心がけています。また、手作りを心がけています。4月の献立は、ミートソースや磯辺揚げなども、給食室で心を込めて作っています。
 子どもたちの「おいしかった！」の声が聞けるように「安全・安心・おいしい」給食を提供していきます。

