



4月こんだてよていひょう



日曜日	献立名	主な材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal) しょくえん 食塩 (g)	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだの調子を整える	しょうみやう調味料など		
まいにち毎日	牛乳		ぎゅうにゅう				
8月	ごはん	ごはん				653 1.9	
	豚肉のしょうが焼き	あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ しめじ	しょうゆ みりん さけ		
	のり塩じゃがいも	じゃがいも	あおのり		しお		
	みそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	けずりぶし		
10水	ごはん	ごはん				604 1.8	
	タッカルビ	あぶら さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう		
	うま塩キャベツ	あぶら		キャベツ きゅうり	しお		
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	チンゲンサイ ねぎ しいたけ	しお こしょう しょうゆ がらスープ		
11木	麦ごはん	ごはん おおむぎ				671 2.4	
	カレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ		
	ツナサラダ(ドレッシング)		ツナ	だいこん ほうれんそう	ドレッシング		
12金	♪♪♪ ご入学・ご進級 お祝いこんだて ♪♪♪						
	焼きそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ピーマン	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう	609 2.6	
	フロccoliーとコーンのサラダ(ドレッシング)		ハム	フロccoliー スイートコーン	ドレッシング		
	お祝いデザート	★お祝いデザート					
15月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				628 1.6	
	麻婆豆腐	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン		
	拌三絲	はるさめ さとう あぶら こま		にんじん きゅうり	しょうゆ す		
16火	ごはん	ごはん				671 2.1	
	鶏肉のから揚げ	でんぷん こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ		
	ひじきの炒め煮	こんにゃく あぶら さとう	ひじき さつまあげ	にんじん	しょうゆ みりん さけ		
	春キャベツのみそ汁		あぶらあげ みそ	キャベツ えのきだけ たまねぎ	けずりぶし		
17水	コッパン	コッパン				708 2.7	
	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ スイートコーン	クリームコーン しお こしょう		
	ごぼうサラダ(ドレッシング)	さとう		ごぼう にんじん えだまめ	す しょうゆ ドレッシング		
18木	ごはん	ごはん				640 1.2	
	鮭のパン粉焼き	パンこ あぶら	さけ	にんにく パセリ	しお こしょう		
	ハムのマリネ	あぶら さとう	ハム	キャベツ たまねぎ	しお す こしょう		
	トマトスープ	あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト	さけ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう がらスープ パツリ		
19金	♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪						
	ごはん	ごはん				659 2.1	
	豚肉のピリ辛炒め	しらす あぶら こま さとう でんぷん	ぶたにく	ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ みりん		
	やみつきもやし	あぶら		もやし にんじん	しょうゆ		
	豆乳みそ汁		なまあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな しめじ	けずりぶし		
22月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				628 2.1	
	回鍋肉	あぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ たけのこ	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース		
	かにかま中華スープ	でんぷん	★かにかまぼこ	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんじん	しお こしょう さけ しょうゆ がらスープ		
23火	ごはん	ごはん				688 2.4	
	あじ竜田揚げ	でんぷん あぶら	あじ	しょうが	しょうゆ さけ みりん		
	切り干し大根の煮物	あぶら さとう	さつまあげ	きりほしだいこん にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ みりん さけ		
	豚汁	あぶら こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	けずりぶし		
24水	ミルクパン	ミルクパン				712 2.6	
	ハンバーグケチャップソース	さとう	★ハンバーグ		ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ワイン しょうゆ		
	マカロニとアスパラガスのソテー	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ アスパラガス にんにく	しょうゆ ワイン		
	野菜スープ	あぶら	とりにく	だいこん フロccoliー たまねぎ にんじん マッシュルーム	しお しょうゆ がらスープ こしょう		
25木	ごはん	ごはん				641 2.5	
	ぶりかけ				★ぶりかけ		
	肉じゃが	じゃがいも しらす あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ さけ みりん		
	若竹みそ汁		わかめ みそ	たけのこ えのきだけ ねぎ	けずりぶし		
26金	山菜うどん(ソフト麺)	ソフトめん				654 3.0	
	山菜うどん(山菜汁)	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	★さんさいミックス にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし		
	ちくわの香味揚げ	こむぎこ こま あぶら	ちくわ たまご				
	甘酢あえ	さとう あぶら	とりにく	キャベツ きゅうり	しょうゆ す		
30火	ごはん	ごはん				634 2.1	
	鶏肉の照り焼き	さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん		
	春野菜のうま煮	こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく	たけのこ ぶき にんじん さやえんどう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし		
	みそ汁		なまあげ みそ	もやし ねぎ こまつな	けずりぶし		

* 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	653
しょくえん(g)	2.0	2.2

ご入学・ご進級おめでとございます！

2～6年生は8日(月)から始まります！ 1年生の給食は、11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た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、から揚げやシチューのホワイトソースなども、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。

