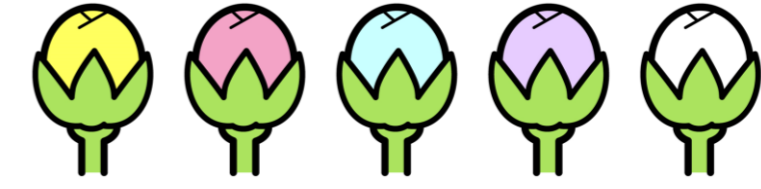


# 4月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	ごはん (少なめ)	○	やきにくどんのぐ	ぶたにく,こおりとうふ	しょうが,にんにく,たまねぎ,いんげん	ひまわり油,しらたき,さとう,みずあめ	562 kcal
			かぶのあさづけ		キャベツ,かぶ,しょうが,たくあん		25.5 g
			こおりとうふのみそしる	こおりとうふ,みそ	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう		16.8 g
			【1年生は給食がありません】			ごはん	2.0 g
8 木	コッペパン	○	スパイシーピーンズ	だいず		でんぷん,ひまわり油	655 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ,きゅうり,にんじん	ひまわり油,さとう	24.4 g
			クラムチャウダー	ベーコン,あさり,ぎゅうにゅう,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,パセリ,しめじ,ほうれんそう	バター,じゃがいも,こめこ	25.3 g
			【1年生は給食がありません】			コッペパン	2.8 g
9 金	ごはん	○	さけとじゃがいものなのはなやき	さけ	にんじん,コーン	じゃがいも	549 kcal
			もやしのカレーサラダ		もやし,にんじん,なばな	サラダ油,さとう	25.2 g
			かきたまじる	なると,たまご	えのきたけ,たまねぎ,チンゲンサイ	でんぷん	14.8 g
			【1年生は給食がありません】			ごはん	1.9 g
12 月	ごはん	○	まつかぜやき	とりにく,とうふ,こおりとうふ,みそ	えだまめ,ねぎ,しょうが,えのき	パン粉,さとう,ごま	612 kcal
			なの花のごまあえ	みそ	なばな,キャベツ,にんじん	ごま,さとう	27.1 g
			ちんげんさいのみそしる	みそ	しめじ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	焼きふ	19.3 g
			【1年生給食開始】			ごはん	1.8 g
13 火	ソフトめん (少なめ)	○	にたまご	ゆでたまご,みそ	しょうが		613 kcal
			あおなとチーズのおひたし	チーズ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん		28.0 g
			みそラーメンじる	ぶたにく,やきぶた,なると,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,コーン	ひまわり油,バター	20.3 g
						ソフトめん	2.9 g
14 水	お赤飯	○	ささみのレモンソースがけ	ささみ	レモン	でんぷん,ひまわり油,さとう	726 kcal
			わかめとツナのサラダ	わかめ,ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり		32.1 g
			とうふのみそしる	とうふ,みそ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな		26.1 g
			デザート(おいわいクラブ)	あずき		もち米,クレープ	2.3 g
15 木	まるパン	○	とうにゅうコロッケ	だいず	コーン,たまねぎ	こむぎこ,ひまわり油	612 kcal
			グリーンサラダ		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,パセリ	ひまわり油,さとう	19.6 g
			なのはなスープ	かまぼこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,なばな		21.5 g
			みたらしだんご(2こ)			まるパン,もち,さとう,みずあめ,でんぷん	2.7 g
16 金	ごはん	○	ポークカレー	ぶたにく,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,パセリ	ひまわり油,じゃがいも,バター,こむぎこ	630 kcal
			ひじきとあおばつのマリネ	ひじき,あおばつ,ツナ	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	さとう	21.2 g
			ミニトマト(2こ)		ミニトマト		18.2 g
						ごはん	1.6 g
19 月	ごはん	○	ちくわのあまからあげ(4~6年2こ)	ちくわ		でんぷん,ひまわり油,さとう,ごま	661 kcal
			あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり,にんじん,キャベツ	じゃがいも,ひまわり油	23.1 g
			とんじる	ぶたにく,とうふ,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	ひまわり油,こんにゃく,じゃがいも	19.8 g
						ごはん	2.2 g
20 火	ソフトめん (少なめ)	○	いなかふうミートソース	ぶたにく,こおりとうふ	にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ,しめじ	ひまわり油,こむぎこ	687 kcal
			コールスローサラダ	チーズ	キャベツ,にんじん,コーン	マヨネーズ	25.9 g
			オレンジ		きよみオレンジ		23.4 g
						ソフトめん	2.1 g
21 水	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ	ししゃも	ねぎ	さとう	574 kcal
			のぎわなふりかけ	ちりめんじゃこ,かつおぶし,のり	のぎわなづけ	ご	22.9 g
			さつまじる	とりにく,とうふ,みそ	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	ひまわり油,こんにゃく,さつまいも	14.9 g
						ごはん	1.9 g
22 木	はちみつ レモン トースト	○	ひじきのサラspa	ひじき,ハム	にんじん,キャベツ,コーン	スパゲッティ,ひまわり油,さとう	594 kcal
			はるきゃべつのスープ	ベーコン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,パセリ	オリーブ油	19.2 g
					レモン		25.3 g
						しょくパン,マーガリン,はちみつ,さとう	3.0 g
23 金	ごはん	○	ピビンパのぐ	ぶたにく,とりにく,たまご,みそ	もやし,きゅうり,だいこん,にんじん	ごま,ごま油,さとう,ひまわり油	685 kcal
			ワントンスープ	とりにく,なると	しょうが,ねぎ,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな	わんたん	28.5 g
			ヨーグルト	ヨーグルト			19.1 g
						ごはん	2.6 g
26 月	わかめ ごはん	○	あつあげのごまみそがけ	あつあげ,みそ		さとう,でんぷん,すりごま	619 kcal
			いそかサラダ	のり	キャベツ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	マヨネーズ	22.8 g
			なめこじる	とうふ,みそ	たまねぎ,だいこん,なめこ,ねぎ		22.7 g
						ごはん	2.2 g
27 火	ソフトめん (少なめ)	○	きびなごのいそべあげ	きびなご		ひまわり油	638 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	だいこん,きゅうり,にんじん	さとう,ごま油	30.4 g
			きつねじる	とりにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	ひまわり油,さとう	20.7 g
						ソフトめん	2.6 g
28 水	ごはん	○	マーボーとうふ	ぶたにく,みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ねぎ,ほししいたけ,たけのこ,たまねぎ,にら	ごま油,さとう,でんぷん	636 kcal
			ばんさんすう	ハム,たまご	キャベツ,きゅうり	はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう	26.3 g
			いりいりこ	いりこ	いりこ		18.9 g
			オレンジ		きよみオレンジ	ごはん	2.4 g
30 金	たけのこ ごはん	○	かつおのごまだれ	かつお	にんにく,しょうが	でんぷん,ひまわり油,さとう,すりごま	598 kcal
			きゃべつのこんぶいりあさづけ	こんぶ	キャベツ,こまつな,にんじん		29.8 g
			ふのすましじる	かまぼこ,わかめ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん	焼きふ	17.0 g
				とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,たけのこ,さやえんどう	ごはん	2.6 g

入学・進級  
お祝いこんだて

お花見  
こんだて

こどもの日こんだて