

# 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 量 (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
8 火	ごはん 豚肉としらたきの炒めもの おなかあえ みそ汁	ごはん しらたき あぶら ごま さとう でんぷん	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ だいこん えのきだけ ほうれんそう	しちみつがらし しょうゆ みりん しょうゆ さけ けずりぶし	634 2.1
10 木	ごはん ピピンバ(肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	ごはん あぶら さとう ごま さとう あぶら あぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン みりん しょうゆ す さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	621 2.3
11 金	ごはん ポークカレー ツナサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ 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 キャベツ スイートコーン	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	676 2.3
♪♪♪ ご入学・ご進級 お祝いこんだて ♪♪♪						
14 月	ごはん 麻婆豆腐 拌三絲 お祝いデザート	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう あぶら ごま	とうふ ぶたにく だいず みそ	たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが きゅうり にんじん	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ す	650 1.6
15 火	ごはん 鶏肉のからあげ きんぴら 豆乳みそ汁	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら こんにゃく あぶら さとう	とりにく ぶたにく くきわかめ さつまあげ なまあげ とうにゅう みそ	にんにく しょうが にんじん さやいんげん だいこん にんじん こほう しめじ ねぎ	しょうゆ さけ さけ しょうゆ みりん けずりぶし	696 2.2
16 水	ライ麦パン ハムとキャベツのクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー	ライ麦パン あぶら こむぎこ バター あぶら	ハム ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ ブロッコリー にんにく	しお こしょう がらスープ しょうゆ ワイン	593 2.3
17 木	ごはん あじフライ(ソース) やみつきもやし わかめ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら	あじ たまご わかめ	もやし きゅうり たけのこ えのきだけ ねぎ にんじん	ちゅうのうソース しょうゆ しお みりん しょうゆ けずりぶし	650 1.6
18 金	春野菜のスパゲティ ごほうサラダ(ドレッシング)	スパゲティ あぶら さとう	とりにく セラチン	たまねぎ アスパラガス パプリカ トマト スイートコーン にんにく ごほう にんじん えだまめ	がらスープ ワイン しょうゆ しお こしょう す しょうゆ ドレッシング	568 1.9
21 月	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜のスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぶたにく みそ ベーコン	しょうが キャベツ ビーナズ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ さけ デジメシジャン オイスターソース しお こしょう しょうゆ がらスープ	616 1.9
22 火	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ かにかま汁	ごはん おおむぎ さとう さとう ごま	さば みそ かにふうみかまほこ とうふ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ けずりぶし	712 2.9
23 水	ごはん ハッシュドポーク 花野菜サラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー カリフラワー スイートコーン	ワイン ハヤシルー トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ドレッシング	677 2.3
24 木	ごはん ぶりかけ 肉じゃが ごま汁	ごはん じゃがいも あぶら しらたき さとう ごま	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こほう ねぎ ほうれんそう	ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	692 2.2
25 金	山菜うどん(ソフトめん) (山菜汁) ちくわの磯辺あげ 甘酢あえ	ソフトめん あぶら こむぎこ あぶら さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり たまご とりにく	★さんさいミックス にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし しょうゆ す	645 3.1
28 月	ごはん 鶏肉の照り焼き 春野菜のうま煮 みそ汁	ごはん さとう あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ぶき たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ こまつな	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	653 2.1
30 水	コッペパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきもち コーンスープ	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	しお こしょう ケチャップ ワイン カレーこ こしょう しお こしょう がらスープ	681 2.3

\* 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	650
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(月)から始まります！ 1年生の給食は、11日(金)から始まります！

〇〇小学校では、毎日約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、さばのみそ煮や磯なども、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。