

# 4月こんだてよていひょう

| 日曜<br>日               | 献立名  | 主な材料名   |                                    |  | その他の材料<br>調味料など   | エネルギー<br>(Kcal<br>しょくえん<br>量)<br>(g) |
|-----------------------|--|---|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|
|                       |  | 主にエネルギーのもとになる   | 主に体をつくるのもとになる                      | 主に体の調子を整える   |   |                                      |
| 毎日                    | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                             |  |   |                                      |
| 8 水                   | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>粉ふきいも<br>豆乳みそ汁           | ごはん<br>あぶら さとう ごま<br>じゃがいも                            | ぶたにく<br>あぶらあげ とうにゅう みそ             | にんにく にんじん たまねぎ もやし なら<br>だいこん ごぼう ねぎ こまつな                | さけ コチュジャン しょうゆ こしょう<br>こしょう<br>けずりぶし                              | 665<br>1.8                           |
| 10 金                  | スパゲティミートソース<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)              | スパゲティ あぶら さとう<br>さとう                                  | ぶたにく                               | にんにく たまねぎ にんじん トマト<br>ごぼう にんじん きゅうり                      | ケチャップ デミグラスソース ワイン<br>しお こしょう<br>す しょうゆ ごまドレッシング                  | 589<br>2.1                           |
| 13 月                  | ごはん<br>ポークカレー<br>ツナサラダ(玉ねぎドレッシング)            | ごはん<br>じゃがいも あぶら                                      | ぶたにく<br>ツナ                         | たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご<br>キャベツ 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<br>たまねぎドレッシング                           | 646<br>2.3                           |
| ♪♪♪ 入学・進級 お祝いこんだて ♪♪♪ |  |   |                                    |  |   |                                      |
| 14 火                  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>お祝いクレープ              | ごはん おおむぎ<br>あぶら さとう でんぷん<br>はるさめ さとう あぶら<br>★おいわいクレープ | とうふ ぶたにく だいず みそ<br>ハム              | たけのこ ねぎ ししいたけ なら にんにく しょうが<br>もやし                        | しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン<br>しょうゆ す                                    | 708<br>1.9                           |
| 15 水                  | 黒パン<br>キャベツのクリーム煮<br>ブロッコリーのガーリックソテー         | くろパン<br>あぶら こむぎこ パター<br>あぶら                           | とりにく ぎゅうにゅう クリーム<br>ベーコン           | キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ<br>ブロッコリー にんにく                  | しお こしょう がらスープ<br>しょうゆ ワイン   | 678<br>2.0                           |
| 16 木                  | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>春野菜のうま煮<br>すまし汁            | ごはん<br>さとう<br>さとう こんにゃく あぶら                           | とりにく みそ<br>ぶたにく                    | しょうが ねぎ<br>ふき たけのこ にんじん さやえんどう                           | さけ みりん しょうゆ<br>しょうゆ さけ みりん けずりぶし<br>しょうゆ しお けずりぶし                 | 631<br>2.2                           |
| 17 金                  | ごはん<br>あじの章田揚げ<br>ごま和え<br>豚汁                 | ごはん<br>でんぷん あぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも あぶら                | あじ<br>ぶたにく みそ                      | しょうが<br>もやし ほうれんそう にんじん<br>にんじん ごぼう こまつな えのきたけ ねぎ        | しょうゆ さけ みりん<br>しょうゆ みりん<br>けずりぶし                                  | 649<br>2.2                           |
| 21 火                  | ごはん<br>生揚げの中華煮<br>春雨スープ                      | ごはん<br>あぶら さとう でんぷん<br>はるさめ                           | なまあげ ぶたにく<br>ベーコン                  | にんじん たまねぎ チンゲンサイ<br>こまつな ねぎ ししいたけ                        | しょうゆ さけ オイスターソース<br>がらスープ しお こしょう しょうゆ                            | 650<br>2.0                           |
| 22 水                  | ライ麦パン<br>ハンバーグケチャップソース<br>マカロニのソテー<br>野菜スープ  | ライむぎパン<br>さとう<br>マカロニ あぶら                             | ★ハンバーグ<br>ベーコン<br>ウインナー            | キャベツ にんじん たまねぎ にんにく<br>キャベツ にんじん マッシュルーム ブロッコリー          | 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<br>しお しょうゆ ワイン<br>しお こしょう がらスープ   | 624<br>2.4                           |
| 23 木                  | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>おかか和え<br>かにかま汁               | ごはん おおむぎ<br>さとう<br>かつおぶし<br>かにふうみかまぼこ とうふ             | さば みそ<br>かつおぶし<br>とりにく             | しょうが ねぎ<br>こまつな もやし<br>たまねぎ だいこん なら しめじ                  | しょうゆ さけ みりん<br>しょうゆ<br>しお しょうゆ けずりぶし                              | 615<br>2.3                           |
| 24 金                  | 山菜うどん(ソフトめん)<br>(山菜うどん汁)<br>ちくわの磯辺あげ<br>甘酢和え | ソフトめん<br>あぶら<br>こむぎこ あぶら<br>さとう                       | ぶたにく あぶらあげ<br>ちくわ あおりの たまご<br>とりにく | ★さんさいミックス にんじん たまねぎ ししいたけ<br>キャベツ きゅうり                   | しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし<br>しょうゆ す                                    | 647<br>2.8                           |
| 27 月                  | ごはん<br>ピピンバ(肉みそ)<br>(ナムル)<br>ねぎ塩スープ          | ごはん おおむぎ<br>さとう あぶら<br>あぶら さとう ごま<br>あぶら              | ぶたにく みそ<br>とりにく とうふ                | しょうが にんにく<br>ほうれんそう もやし にんじん<br>しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ ねぎ | しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン<br>みりん さけ<br>しょうゆ す<br>しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ | 619<br>2.3                           |
| 28 火                  | ごはん<br>鮭フライ(ソース)<br>ざくざくキャベツ<br>若竹みそ汁        | ごはん<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>あぶら                            | さけ たまご<br>わかめ あぶらあげ みそ             | キャベツ きゅうり<br>たけのこ えのきたけ ねぎ                               | しお こしょう さけ ちゅうのうソース<br>しょうゆ<br>けずりぶし                              | 650<br>1.9                           |
| 30 木                  | ごはん<br>ふりかけ<br>肉じゃが<br>塩麹汁                   | ごはん<br>じゃがいも さとう あぶら しらす<br>あぶらあげ                     | ★ふりかけ<br>ぶたにく                      | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>こまつな だいこん キャベツ しめじ                   | しょうゆ さけ みりん けずりぶし<br>しょうゆ しおこうじ しお こしょう けずりぶし                     | 632<br>1.8                           |

- \* 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        | 643   |
| しょくえん(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8(水)から始まります！ 1年生の給食は、13日(月)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。