

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

- \* 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)	20	2.2

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

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、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。