

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 調味料など | エネルギー (Kcal) しょくえん 量 (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) | 2.0 | 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。