



4月のこんだてひょう

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %
進級祝い献立			桜ご飯	魚のごまみそかけ 花びたし すまし汁 オレンジゼリー	牛乳 鮭 みそ 卵 だし削り節 蒲鉾 木綿豆腐 アガー	米 きび 砂糖 ごま ごま油 植物油	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ えのき 水菜 オレンジジュース	590	20.2	23.5
7	水	○								
8	木	○	あんかけ 焼きそば	じゃがバター かりかりじゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵 ちりめんじゃこ	植物油 中華めん 砂糖 片栗粉 バター じゃがいも 白ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし きゅうり	632	16.0	29.8
かみかみデー			発芽玄米 ご飯	いかのかりんと揚げ 野菜のごま醤油かけ 豚汁	牛乳 いか だし削り節 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 こんにやく ごま じゃがいも	生姜 もやし 人参 ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ	590	17.4	24.6
9	金	○								
1年生給食開始			チキンカレー	チーズ入りイタリアンサラダ 丼	牛乳 鶏肉 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ ピーマン いちご	654	13.0	26.8
12	月	○								
13	火	○	ご飯	麻婆豆腐 もやしの中華サラダ ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり コーン缶 ごぼう	656	15.7	27.3
14	水	○	ハニー トースト	ビーンズシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご	605	15.1	34.1
15	木	○	ご飯	魚の薬味ソースかけ 青梗菜とえのきのお浸し 五目豆 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 味噌 かつお節 油揚げ わかめ だし削り節	米 砂糖 ごま こんにやく	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 チンゲンサイ えのきたけ もやし	588	20.4	22.7
16	金	○	オムライス	じゃこ入りカラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり ピーマン セロリ 人参 もやし	608	15.5	28.6
19	月	○	ご飯	つくね焼き 磯浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 のり だし削り節 豆腐 わかめ	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	筍 椎茸 ねぎ 生姜 小松菜 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ	630	17.3	25.7
20	火	○	春野菜とハムの ガーリック パスタ	豆と野菜のマリネ あけぼのケーキ	牛乳 ハム 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 ジュース レーズン	639	16.5	27.7
21	水	○	三色ピラフ	魚のステーキソース焼き 人参ラベ 卵スープ	牛乳 鮭 まぐろ油漬 だし削り節 鶏肉 豆腐 卵	米 バター 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ レモン らっきょう ねぎ ほうれんそう	600	19.8	27.6
22	木	○	ご飯	小魚の南蛮漬け かりかり揚げ入りサラダ 根菜汁	牛乳 わかさぎ 油揚 げ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ パセリ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	602	15.4	27.1
23	金	○	ぶどうパン	春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	ぶどうパン 油 春雨 バター じゃがいも	玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ オレンジ	598	15.7	28.0
26	月	○	ご飯	しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨 ごま	生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 ピーマン パプリカ きくらげ チンゲンサイ	601	15.1	23.5
27	火	○	キャロット ライス	タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 油	人参 玉ねぎ にんにく コーン缶 ほうれんそう エリンギ パセリ	586	15.5	30.4
28	水	○	五目うどん	北の大地のポテト ツナ入り茹で野菜	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 味噌 まぐろ油漬	うどん じゃがいも ながいも 片栗粉 油 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	590	14.4	30.8
2年生遠足			たけのこ ご飯	魚の黄金焼き 甘辛大豆 浅漬け 味噌汁	牛乳 油揚げ ホキ 大豆 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油	たけのこ キャベツ きゅうり 人参 生姜 大根 玉ねぎ	629	19.0	28.6
30	金	○								

*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	610	25.5	18.7	341	112	2.8	3	247	0.35	0.51	37	2.6	4.5
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5

【パンについて】

前年度は新型コロナウイルス感染症の関係で手で食べるパン等は給食室で個装して提供していましたが、緊急事態宣言が解除されたことから、今まで通りの皿に直接盛り付ける形に戻す方向で考えております。また、今後の状況によっては再度対応を検討いたしますので、御理解よろしくお願ひ申し上げます。