

# 4月の予定献立表

今月のめあて

「楽しく食べよう」

日	曜	献立名	赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
			血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉、魚、卵、豆 	牛乳、海藻、小魚 	緑黄色野菜 	その他の野菜、果物 	穀類、いも、砂糖 	油脂、種実 	830 34.2 ~27.6 2.5未満	
7	金	シーフードカレーライス 牛乳 海そうサラダ はちみつレモンゼリー	あさり えび いか ツナ	牛乳 わかめ 海そう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	743 25.5 16.7 2.7	
10	月	麦ごはん 牛乳 とりの照り焼き ポテトサラダ オニオンスープ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	684 22.9 25.4 2.0	
11	火	<かみかみこんだて> わかめご飯 牛乳 いかのかりんとうあげ ごぼうサラダ 厚あげのみそ汁	いか ちくわ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ とうもろこし だいこん	米 麦 かたくり粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	672 28.3 21.0 2.4	
12	水	野菜みそラーメン 牛乳 ぎょうざ 小松菜とひじきのナムル	ぶた肉 なると ぎょうざ	牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな	キャベツ 豆もやし たまねぎ もやし	中華めん	ごま油	676 27.6 18.4 3.2	
13	木	小教研のため給食はありません								
14	金	<入学・進級お祝いこんだて> 紫黒米ごはん 牛乳 ごま塩 とりのからあげ おひたし こづゆ お祝いゼリー	とり肉 ほたて貝柱	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 さといも かたくり粉 まめふ、ゼリー	油	716 26.0 21.3 2.1	
17	月	麦ごはん 牛乳 菜の花入りオムレツ こまつなサラダ 春野菜ポトフ	とりひき肉 たまご ツナ ウインナー	牛乳	にんじん 菜の花 こまつな きぬさや	たまねぎ レモン果汁 とうもろこし きゅうり かぶ キャベツ セロリ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	661 24.9 23.6 2.0	
18	火	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 紅白なます キャベツのみそ汁	さば	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖		611 22.6 18.9 1.6	
19	水	<食育の日こんだて> ごはん 牛乳 味付けのり さけのパン粉焼き 彩りおかかあえ けんちん汁	さけ ハム かつお節 とり肉	牛乳 粉チーズ 味付けのり	にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	米 パン粉 砂糖 さといも ごま油	マヨネーズ 油 ごま油	694 32.8 24.5 1.9	
20	木	中華丼 牛乳 わかめときのこのスープ フルーツ杏仁	ぶた肉 いか うずら卵 なると	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にんじん きぬさや	はくさい ねぎ たまねぎ えのき しいたけ しめじ みかん もも	米 麦 かたくり粉	ごま油 ごま	632 25.1 18.4 2.4	
21	金	麦ごはん 牛乳 二色づけなっとう じゃがいものそぼろ煮 わかめと豆腐のみそ汁	なっとう ぶたひき肉 もめん豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ たくあん たまねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも しらたき	ごま ごま油 油	644 27.3 18.4 1.7	
24	月	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 枝豆サラダ あまおうヨーグルト	ぶたひき肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま油	760 29.0 22.4 2.3	
25	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ パリパリサラダ チンゲン菜スープ	ぶたひき肉 もめん豆腐 たまご ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	たまねぎ ししいたけ キャベツ えのき とうもろこし ねぎ	米 麦 パン粉	油 ごま油 しゅうまいの皮	653 27.1 20.8 2.5	
26	水	<お花見こんだて> 五目うどん 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ お花見三色だんご	とり肉 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし	うどん麺 三色だんご		568 24.6 13.3 3.0	
27	木	麦ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそ炒め ワンタンスープ ライチゼリー	ぶた肉 とり肉 あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 ゼリー かたくり粉	ごま油 しゅうまいの皮	700 27 20.5 2.0	
28	金	麦ごはん 牛乳 洋風たまご焼き 豆とひじきのサラダ かきたま汁	たまご ツナ 大豆 もめん豆腐	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	659 28.6 22.3 1.9	

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。