

| <h1 style="text-align: center;">4月の予定献立表</h1> <p>今月のめあて 「 楽しく食べよう 」</p> | | 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) 830 34.2 ~27.6 2.5未満 | | |
|---|---|--|----------|---------------------------------|------------------|----------------------------------|---|---|----------------------|----------------------------|
| | | 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 | | | |
| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | | | | | | | |
| 8 | 月 | 祝 入学式・始業式 祝 | | | | | | | | |
| 9 | 火 | チキンカレーライス 海そうサラダ いちごゼリー | ○ | とり肉 ツナ | 牛乳 わかめ 海そう | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | 米 麦 じゃがいも さとう ゼリー | サラダ油 ごま油 | 689 19.1 22.0 2.5 |
| 10 | 水 | ミートソースパゲッティ フルーツポンチ | ○ | ぶたひき肉 とりひき肉 だいず | 牛乳 粉チーズ | にんじん トマト | たまねぎ セロリ しめじ みかん りんご | スパゲッティ ゼリー サイダー | サラダ油 バター | 667 24.4 17.5 1.9 |
| 11 | 木 | 麦ごはん てりやきチキン 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 キャベツ とうもろこし | 米 麦 じゃがいも | マヨネーズ | 673 23.1 24.2 2.1 |
| 12 | 金 | 小教研のため給食なし | | | | | | | | |
| 15 | 月 | かみかみこんだて 麦ごはん ぶたのしょうが焼き バリバリサラダ すまし汁 | ○ | ぶた肉 ツナ もめんどうふ | 牛乳 わかめ | ブロッコリー にんじん きぬさや | キャベツ とうもろこし | 米 麦 しゅうまいの皮 | サラダ油 ごま油 | 627 25.9 20.9 2.0 |
| 16 | 火 | 麦ごはん 菜の花入りオムレツ こまつなサラダ 春やさいポトフ | ○ | たまご とりひき肉 ツナ ウインナー | 牛乳 チーズ | 菜の花 きぬさや パプリカ にんじん こまつな | たまねぎ レモン果汁 とうもろこし かぶ きゅうり キャベツ | 米 麦 じゃがいも さとう | サラダ油 | 630 24.3 20.9 1.9 |
| 17 | 水 | 入学・進学祝いこんだて 紫黒米ごはん ごま塩 とりのからあげ おひたし こづゆ さくらのジュレ | ○ | とり肉 ほたて貝柱 | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし とうもろこし きくらげ しいたけ | 米 紫黒米 さといも まめふ かたくり粉 しらたき ゼリー | サラダ油 | 668 22.7 19.1 1.9 |
| 18 | 木 | 麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイスープ アセロラゼリー | ○ | ぶたひき肉 とりひき肉 だいず もめんどうふ | 牛乳 | にんじん にら チンゲンサイ | しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ ゼリー | 米 麦 さとう かたくり粉 | ごま油 | 653 27.7 19.2 1.5 |
| 19 | 金 | 食育の日こんだて ごはん 味付けのり さけのしお焼き 彩りおかかあえ けんちん汁 | ○ | さけ とり肉 ハム かつおぶし もめんどうふ | 牛乳 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 麦 こんにやく さとう | サラダ油 ごま油 | 590 27.8 17.0 1.7 |
| 22 | 月 | ナン キーマカレー カラフルやさしいスープ ヨーグルト | ○ | ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | にんじん パプリカ トマト ブロッコリー | たまねぎ キャベツ とうもろこし | ナン | サラダ油 | 646 26.5 25.9 3.5 |
| 23 | 火 | 麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ | ○ | ぶたひき肉 もめんどうふ ベーコン たまご | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマト | たまねぎ キャベツ | 米 麦 パン粉 さとう マカロニ | | 657 26.2 21.5 1.6 |
| 24 | 水 | お花見こんだて けんちんうどん ひじきのぶしまヨサラダ ボンデドーナツいちごミルク | ○ | とり肉 なると かつおぶし あぶらあげ | 牛乳 わかめ ひじき | にんじん | キャベツ ねぎ だいこん きゅうり えだまめ | うどん ドーナツ | サラダ油 ごま油 マヨネーズ | 596 20.8 30.2 2.9 |
| 25 | 木 | 麦ごはん 二色づけなっとう じゃがいものそぼろ煮 わかめとうふのみそ汁 | ○ | なっとう ウインナー もめんどうふ | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん ピーマン | きゅうり たくあんづけ | 米 麦 じゃがいも さとう | ごま油 サラダ油 ごま | 633 24.3 18.8 1.9 |
| 26 | 金 | 麦ごはん やさしいのクリーム煮 キャベツスープ | ○ | とりささみ肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ | 米 麦 じゃがいも こむぎ粉 | バター | 640 23.7 17.0 1.8 |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | | |
| 30 | 火 | スポ食こんだて 麦ごはん ささみのマヨネーズ焼き ほうれんそうのあえもの かきたま汁 | ○ | とりささみ肉 もめんどうふ たまご | 牛乳 粉チーズ | ほうれんそう にんじん きぬさや | もやし とうもろこし しめじ | 米 麦 パン粉 さとう かたくり粉 | マヨネーズ | 622 30.1 19.0 1.7 |

※ 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。