



4月きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	小 血や肉をつく る	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整え る	栄養価 エネルギー(kcal)	献立(こんだて)メモ
9	火	○	ごはん かつおでんぶ	肉じゃが おひたし	ぶた肉 とり肉 糸けずり節 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 しらたき ごま 油	玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな 干し椎茸	603 22.1	肉じゃがは、ぶた肉、じゃがいも、玉ねぎ、糸こんにゃくなどを油でいためて、しょうゆ、さとう、みりんなどで煮て作ります。
10	水	○	チキンライス	フライポテトビーンズサラダ やさいのスープ煮 くだもの	とり肉 ベーコン ひよこ豆 牛乳	米 じゃがいも でんぶん 砂糖 油	きゃべつ 玉ねぎ もやし こまつな トマトジュース えのきたけ マッシュルーム にんじん オレンジ	613 22.0	季節の食材 清美(きよみ)オレンジは、2~4月が旬のくだものです。ビタミンCを豊富にふくみ、かぜの予防や疲労の回復などに効果的です。
11	木	○	フレンチ トースト	ポークビーンズ ハムチーズサラダ くだもの	ぶた肉 ハム たまご だいず チーズ 牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ バター 油	玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし にんじん コーン オレンジ	606 24.6	ポークビーンズは、いんげん豆、ぶた肉、玉ねぎなどをトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理の一つです。
12	金	○	ごはん	さばのこうみやき いそあえ みそしる くだもの	さば 油揚げ みそ のり 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	もやし きゃべつ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな にんじん えのきたけ オレンジ	593 25.9	さばなどの青魚には、EPAやDHAと呼ばれる体に良い、あぶらが含まれています。
15	月	○	わかめごはん	肉どうふ ごまあえ くだもの	ぶた肉 とうふ わかめ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	玉ねぎ きゃべつ もやし こまつな にんじん 干し椎茸 オレンジ	602 24.2	肉どうふは、とうふ、玉ねぎ、ぶた肉、にんじん、糸こんにゃくなどを、だしじる、しょうゆ、さとうなどで煮て作ります。
16	火	ジョ ア (ストロ ベリー)	ミートサンド	ミモザサラダ クリームシチュー くだもの	ぶた肉 とり肉 たまご だいず いんげん豆 チーズ 牛乳	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 油 バター	きゃべつ 玉ねぎ もやし こまつな にんじん マッシュルーム オレンジ	592 22.1	ミートサンドは、ひき肉、刻んだ大豆や玉ねぎなどが入った、ケチャップ味のミートの具をはさんで、オープンで焼きます。
17	水	○	ごはん	魚のなんぶやき おかかあえ みそしる	さば 生揚げ みそ けずり節 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま	もやし きゃべつ こまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ	590 27.0	魚の南部焼きは、ごまだれをさばにからめて、オープンで焼きます。
18	木	○	せきはん 赤飯	とりのからあげレモン風味 からしあえ すましじる	とり肉 とうふ ささげ わかめ 牛乳	米 もち米 でんぶん 砂糖 小麦粉 ごま 油	きゃべつ もやし だいこん 長ねぎ にんじん こまつな しめじ レモン	599 22.2	入学・進級お祝い献立 お祝いで、赤飯が出ています。赤飯は、もち米に小豆またはささげを混ぜて蒸し上げたご飯です。祝いの席などで食べることが多いです。
19	金	○	やきそば	ちりめんあえ じゃがいもと大豆のいそべあげ くだもの	ぶた肉 だいず ちりめんじゃこ あおのり 牛乳	蒸し中華めん じゃがいも 油	もやし 玉ねぎ こまつな にんじん キャベツ 干し椎茸 レモン オレンジ	614 22.0	じゃがいもと大豆のいそべあげは、素揚げしたじゃがいもと大豆に、青のりと塩をまぶします。
22	月	○	チャーハン	バンバンジーサラダ わかめスープ くだもの	ぶた肉 とり肉 生揚げ たまご みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま 油	きゃべつ きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん えのきたけ オレンジ	586 23.8	バンバンジーサラダは、蒸したささみと、きゅうり、きゃべつなどの野菜を、甘辛みそだれで和えます。
23	火	○	ごはん	さわらの西京やき レモンあえ ごもくじる くだもの	さわら とうふ みそ わかめ しらす干し 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま	きゃべつ もやし こまつな にんじん えのきたけ レモン オレンジ	586 26.0	さわらの西京(さいきょう)やきは、さわらをみそ、みりん、さとうなどに漬けてオープンで焼いて作ります。
24	水	○	たけのこ ごはん	ししゃものいそべあげ ごまじょうゆあえ いなかじる	とり肉 油揚げ たまご 油揚げ みそ ししゃも あおのり 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま 油	たけのこ きゃべつ もやし にんじん こまつな だいこん さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸	611 23.4	野菜の日 たけのこは4~5月が旬の食材です。食物繊維を豊富に含み、おなかの調子を整えたりする働きがあります。
25	木	○	あしたばパン	ポテトオムレツ ごまドレッシングサラダ マカロニスープ くだもの	たまご ベーコン とり肉 チーズ わかめ 牛乳	あしたばパン じゃがいも マカロニ 砂糖 ごま 油	玉ねぎ もやし きゃべつ こまつな にんじん えのきたけ オレンジ	585 23.4	季節の食材 明日葉(あしたば)は3~5月の春が旬の野菜です。生命力が強く、葉を摘んでも明日には新芽がでることから名前がついたそうです。
26	金	○	ちゃんこ うどん	ツナとひじきのあえもの 草だんご	とり肉 油揚げ かまぼこ ツナ いんげん豆 きなこ ひじき 牛乳	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 こんにゃく 砂糖 ごま	だいこん きゃべつ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ よもぎ	585 25.8	季節の献立 草だんごは、上新粉、白玉粉、よもぎ、水を練り、丸めてゆで、きなこ砂糖をからめます。

◎8のつく日(8日・18日・28日)は、かむカムデーです。

◎19日は食育の日です。

◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。

◎給食当番はマスクをします。使い捨てマスクを5~6枚、ファスナーのついた袋などに入れて準備しましょう。

