

[4月献立予定表]

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				主にタンパク質源	主にカルシウム	主に炭水化物源	主に脂質源	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物		
11木	豚肉とにらの炒りたま丼	○	揚げいもサラダ ナタデココフルーツ	豚小間, 豚ばら, たまご	牛乳	米, 米粉麦, 砂糖, でんぶん, じゃがいも サイダー	ごま油, 油	にら, こまつな, にんじん	にんにく, しょうが, えのきたけ, 玉葱, キャベツ, きゅうり, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, ナタデココ	832 kcal 30.6 g 27.7 g 2.2 g	給食開始 給食は必要な栄養が バランスよく含まれて います。
12金	赤飯	○	さばのおろしポン酢がけ 甘酢和え お祝いすまし	あずき, さば, 絹ごし豆腐, かまぼこ	牛乳, わかめ	もち米, 米, 砂糖	黒いりごま	こまつな, にんじん	だいこん, レモン, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	724 kcal 33.8 g 22.6 g 2.7 g	～入学・進級 おめでとー給食～ 給食室でお赤飯を炊 きます。
15月	じゃこゆかりごはん	○	四川豆腐 からし和え	生揚げ, 豚ひき肉	牛乳, ちりめん	米, 砂糖, でんぶん	白いりごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, もやし グリーンピース	744 kcal 31.9 g 25.9 g 3.0 g	～一口目は野菜から～ 野菜から食べて 糖尿病を予防しま しょう。
16火	ミルクパン	○	魚のバーベキューソース ウィンナーと春野菜のソテー コーンポテトチャウダー	メルルーサ, ウィンナー, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	ミルクパン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	バター, オリーブ油, 油	アスパラガス, にんじん, パセリ	しょうが, 玉葱, りんご, キャベツ, にんにく, マッシュルーム水煮, ホールコーン, クリームコーン	702 kcal 36.1 g 26.0 g 3.7 g	旬の食材 ～春キャベツ～ 春キャベツのにおい しい季節です。
17水	ミートソースパゲッティ	○	アーモンドサラダ あけぼのケーキ	豚ひき肉, 豚レバー, 大豆, たまご	牛乳, 粉チーズ,	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖	オリーブ油, 油, アーモンド, バター	にんじん, こまつな	玉葱, にんにく, キャベツ, もやし, みかんジュース	754 kcal 30.8 g 26.2 g 2.7 g	あけぼのケーキは, 給食室で生地を作 り、オープンで焼き ます。
18木	ごはん じゃこふりかけ	○	肉じゃがカレー風味 こぎつねサラダ	粉かつお, 豚小間, 生揚げ, 油揚げ	牛乳, ちりめん	米, 砂糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, しらたき	白いりごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな	玉葱, えだまめ(冷凍), もやし, キャベツ	773 kcal 31.1 g 23.2 g 2.6 g	旬の食材 ～新じゃがいも～ 新じゃがいものにお いしい季節です。
19金	ごはん	○	あじフライ 野菜とこんにゃくのレモン醤油 油揚げとじゃがいものみそ汁	あじ, たまご, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, わかめ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), 糸こんにゃく, 砂糖, 小麦粉, でんぶん	油	こまつな, にんじん	キャベツ, レモン, 長ねぎ	766 kcal 33.0 g 24.8 g 3.5 g	旬の食材～あじ～ あじは、春から夏に 旬を迎える魚です。
20土	ドライカレー	○	新玉ねぎとツナのサラダ 清見オレンジ	豚ひき肉, ツナオイル漬け	牛乳	米, 小麦粉, 砂糖	油, バター	にんじん, ピーマン, トマト缶詰	玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	749 kcal 24.9 g 26.5 g 2.4 g	～野菜の日～ 野菜をたくさん食べ ましょう。
22月	豚肉ときのこの炊き込みごはん	○	小魚の磯辺揚げ おかかあえ キャベツと油揚げのみそ汁	豚肉, 油揚げ, たまご, 糸けずり節, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ししやも, あおのり, わかめ	米, もち米, 糸こんにゃく, 砂糖, 小麦粉, でんぶん	油, 白いりごま	にんじん, こまつな	しょうが, 干し椎茸, ぶなめじ, キャベツ, もやし	768 kcal 31.9 g 30.4 g 3.0 g	小魚は、丸ごと食べ られるのでカルシウ ムがたっぷりとれま す。
23火	しょうゆラーメン	○	レバ・ポテ・ビーンズマリアソース いかカシューナッツのサラダ	豚肉, 豚レバー, 大豆, いか	牛乳, わかめ	蒸し中華めん, 砂糖, でんぶん, じゃがいも	油, ごま油, がゆナツ	にんじん	ホールコーン, もやし, 長ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ	736 kcal 35.0 g 25.5 g 3.2 g	鶏ガラでスープをと りました。手作りの 醤油ラーメンです。
24水	五目チャーハン	○	鶏ささみスープ フルーツヨーグルト	たまご, 豚肉, 豚ばら, なると, 鶏ささ身, 絹ごし豆腐	牛乳, フレッシュヨーグルト	米, 砂糖, でんぶん	油, ごま油, 白いりごま	にんじん, こまつな, チンゲンツァイ	長ねぎ, しょうが, 干し椎茸, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶	750 kcal 32.0 g 23.0 g 2.6 g	鶏ささみスープは、そ ぎ切りにしたささみに 片栗粉をまぶし、ス ープに入れました。
25木	チリビーンズドッグ	○	ちりめんサラダ ポトフ 清見オレンジ	豚ひき肉, 豚レバー, 大豆, 豚小間, ベーコン	牛乳, ピザチーズ, ちりめん	無塩パン, 砂糖, じゃがいも	油, ごま油, 白いりごま	にんじん, パセリ	玉葱, にんにく, きゅうり, キャベツ, もやし, ぶなめじ, 清見オレンジ	720 kcal 36.6 g 30.0 g 3.1 g	旬の食材 ～清見オレンジ～ 清見オレンジのにお いしい季節です。
26金	ごはん	○	ほっけの塩焼き 箱のキムチ炒め 豚汁	ほっけ, 豚肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳	米, はるさめ, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油, ごま油	にんじん, こまつな	たけのこ, キムチ, にんにく, しょうが, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	731 kcal 35.5 g 19.7 g 3.8 g	～和食～主食, 主菜, 副菜, 汁物がそろう と栄養バランスがよ くなります。
30火	黒砂糖ハン	○	チーズオムレツ オニオンドレッシングサラダ カウボーイシチュー	たまご, 鶏ひき肉, 豚肉, 大豆	牛乳, サラダチーズ	黒砂糖ハン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	オリーブ油, バター, 油	こまつな, にんじん, ブロッコリー, トマト缶, トマトジュース	玉葱, ホールコーン, きゅうり, にんにく, キャベツ, グリンピース マッシュルーム水煮	778 kcal 38.3 g 31.8 g 4.2 g	カウボーイシチュー は、肉や豆類が入 った煮込み料理です。

※物資の都合等により、予告なく献立内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

*** 今月の食育目標 ***
食事のマナーを身に付けよう!