



# 4月の献立予定表



給食目標：みんなで協力して、準備・後始末をしましょう

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	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	1人分 - 食塩相当量
7	火	○	ミートソーススパゲティ	ポテトサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 大豆	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう じゃがいも	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン きゅうり とうもろこし レモン 美生柑	560 kcal 2.4 g
8	水	○	ごはん	魚の香味焼き おろしほん酢和え みそ汁	牛乳 さわら わかめ ちりめん 油揚げ みそ	米 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん レモン 玉ねぎ	545 kcal 2.3 g
9	木	○	チリビーンズドッグ	春キャベツのスープ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズまめ チーズ ベーコン ヨーグルト	無塩パン 油 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ セロリー こまつな もも みかん バイン	566 kcal 2.1 g
10	金	○	中華風おこわ	じゃことアーモンドのサラダ 小松菜とたまごのスープ	牛乳 とり肉 ちりめん たまご 豆腐	米 もち米 さとう ごま油 アーモンド サラダ油 でんぷん	しいたけ たけのこ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	538 kcal 2.7 g
13	月	○	むぎごはん	春野菜の煮物 ツナあえ 小魚のからあげ	牛乳 とり肉 生揚げ わかめ ツナ スメルト	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油 ごま 小麦粉 でんぷん	ぶき にんじん たけのこ しいたけ もやし キャベツ しょうが	600 kcal 1.9 g
14	火	○	チキンカレーライス	オニオンドレッシングサラダ くだもの	牛乳 とり肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし 清見オレンジ	638 kcal 1.7 g
15	水	○	ごはん	豆腐のうま煮 ごま酢あえ	牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐	米 油 でんぷん ごま油 さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	578 kcal 2.2 g
16	木	○	ココア揚げパン	ワントンスープ ハニービーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	ミルクパン さとう ワントン ごま油 サラダ油 はちみつ	にんじん たけのこ こまつな 玉ねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	556 kcal 2.1 g
17	金	○	焼きそば	三色あえ スパイシーポテト	牛乳 ぶた肉 あおのり	蒸し中華めん 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ こまつな	571 kcal 2.9 g
20	月	○	コーンピラフ	レモンサラダ ビーンズポタージュ	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム チーズ	米 豆乳 クリーム バター サラダ油 さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな レモン	548 kcal 2.2 g
21	火	○	山菜うどん	ツナサラダ バナナムフィン	牛乳 ぶた肉 油揚げ ツナ 豆乳	冷凍うどん サラダ油 さとう ごま油 小麦粉	ゆでわらび ぶき たけのこ しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし パナ	545 kcal 1.9 g
22	水	○	ごはん	魚のてりやき おかかあえ 呉汁	牛乳 まだら かつお節 生揚げ みそ 大豆	米 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	546 kcal 2.1 g
23	木	○	インディアントースト	鶏肉のトマトシチュー コーンサラダ	牛乳 ツナ チーズ とり肉	無塩食パン 油 小麦粉 じゃがいも バター さとう	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ こまつな とうもろこし	589 kcal 2.5 g
24	金	○	野菜の日給食《たけのこ》 たけのこごはん	ししゃものいそべ揚げ おひたし風 わかたま汁	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも あおのり かつお節 豆腐 たまご わかめ	米 油 さとう 小麦粉 でんぷん	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ こまつな 長ねぎ	576 kcal 2.5 g
27	月	○	ぶたキムチ丼	中華コーンスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 たまご 寒天	米 麦 ごま油 でんぷん さとう	キャベツ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ はくさいキムチ いら とうもろこし にんじん こまつな ぶどうジュース	592 kcal 2.2 g
28	火	○	コッパン	魚のフライ アーモンドサラダ ポテトミルクスープ	牛乳 もうかさめ とり肉 豆乳 生クリーム チーズ	コッパン 小麦粉 パン粉 さとう アーモンド 油 じゃがいも 米粉	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな 玉ねぎ	679 kcal 2.8 g
30	木	○	ごまごはん	たまごやき 春キャベツの浅づけ ちくぜん煮	牛乳 たまご とり肉 生揚げ	米 ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ	660 kcal 2.2 g

\*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

★24日(金)野菜の日給食《たけのこ》 春が旬のたけのこを使ったたけのこごはんです。この時期のおいしさを味わいましょう。

★1年生は、14日(火)から給食が始まります。給食当番活動もします。

お家でごはんをしゃもじでお茶碗に盛り付けたり、おみそ汁をお玉でお椀に盛り付けたりする練習をしてみてください。

★給食当番は、金曜日に白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯して、翌週月曜日に持ち帰ってください。

★くだものは、旬の美生柑、清見オレンジ等を提供する予定です。

★今年度も、栄養士の佐久間と東都給食12名で洲江小の給食を作ります。安心安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願ひします。

