



# 4がつこんだてひょう



日	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	エネルギー たんぱくしつ	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
					血・肉・骨になる		熱や力になる		体の調子を整える	
7 木	たけのこごはん	○	さわらのさいきょうやき おひたし よしのじる	590 30.6	とりにく あぶらあげ さわら みそ とうふ	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん こまつな	たけのこ ほしいたけ しょうが キャベツ もやし
8 金	ごはん	○	ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ きよみオレンジ	570 23.4	ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし きよみオレンジ
11 月	きなこあげパン	○	はるやさいのすいとん レモンあえ デコボン	562 23.1	きなこ とりにく ツナ	ぎゅうにゆう	コッペパン さとう こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	だいこん うど ふき ほしいたけ はくさい キャベツ きゅうり もやし レモンじる デコボン
12 火	ごはん じゃこピーマン	○	ちくぜんに やさいのあえもの	588 24.7	とりにく なまあげ	ぎゅうにゆう ちりめん	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ごま あぶら	ピーマン にんじん さいいんげん こまつな	れんこん ごぼう ほしいたけ はくさい
13 水	タンメン	○	ポテトのはるまき ナムル きよみオレンジ	615 23.3	ぶたこま	ぎゅうにゆう チーズ	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら マヨネーズ ごま	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり きよみオレンジ
14 木	カレーライス	○	かいそうサラダ りんご	657 22.1	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう こなチーズ かいそうミックス	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター ごまあぶら	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご
15 金	おめでたいめし <small>入学お祝い給食</small>	○	とりのてりやき やさいわん オレンジゼリー	571 26.7	たい あぶらあげ とりにく あらはんぺん	ぎゅうにゆう こなかんてん	こめ さとう		こねぎ にんじん	しょうが だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ ねぎ オレンジジュース
18 月	ねぎしおぶたどん	○	ごしきごまなます ミックスフルーツ	589 22.2	ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	わけぎ にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ レモン だいこん コーン パイナップルかん ももかん みかんかん りんごジュース
19 火	ごはん	○	ホッケのからあげ キャベツのおかかあえ すりごまのみそじる	577 23.9	ほっけ けずりぶし とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ だいこん
20 水	チョコチップパン	○	スパニッシュオムレツ ポテトサラダ やさいミルクスープ	597 25.0	たまご ベーコン とうにゆう	ぎゅうにゆう チーズ こなチーズ	チョコチップパン じゃがいも	バター あぶら	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ コーン セロリ はくさい
21 木	きつねうどん	○	わふうサラダ くさだんご	595 27.5	ぶたにく あぶらあげ ツナ きなこ	ぎゅうにゆう	うどん さとう しょうしんこ しらたまこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな よもぎ	ねぎ ほしいたけ キャベツ えのきたけ
22 金	フレンチトースト	○	チリコンカン シーフードサラダ みしょうかん	612 31.4	たまご ぶたひきにく だいず いんげんまめ ひよこまめ えび いか	ぎゅうにゆう わかめ	しょくパン さとう じゃがいも	バター あぶら	にんじん ピーマン トマト	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルー コーン キャベツ みしょうかん
25 月	ミートソース スパゲッティ	○	じゃこいりサラダ フルーツヨーグルト	569 25.7	ぶたひきにく だいず ミート レンズまめ	ぎゅうにゆう ちりめん わかめ ヨーグルト	スパゲッティ さとう はちみつ	あぶら ごま	にんじん トマトかん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルー キャベツ パイナップルかん ももかん みかんかん
26 火	ごはん	○	あんかけたまごやき ごしきあえ あすかじる	621 26.7	とりにく だいず たまご ツナ とうにゆう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ ほしいたけ もやし キャベツ ねぎ ごぼう だいこん
27 水	ガーリックトースト <small>野菜の日給食</small>	○	★はるキャベツの クリームシチュー だいずときゅうりのサラダ	565 22.7	とりにく だいず	ぎゅうにゆう こなチーズ	しょくパン じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	バター あぶら	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり コーン
28 木	ごぼうの たきこみごはん	○	ししゃものごまころもあげ みそドレッシングサラダ かきたまじる	624 23.5	たまご みそ とうふ	ぎゅうにゆう ししゃも わかめ	こめ いとこんにやく さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	にんじん さいいんげん こまつな	ごぼう えのきたけ キャベツ たまねぎ ねぎ

★27日は野菜の日給食です。今月は「春キャベツ」です。  
 ※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。