

4月 学校給食献立表



日曜	こんだてのなまえ	しょくひんのなまえとほたらき						エネルギー
		あか		みどり		しろ		
		からだのもとになる		からだのちょうしをととのえる		からだのねつやちからのもとになる		
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質
6水	始業式 進級おめでとございます							
7木	コッパン 牛乳 ラーメン おさかなギョウザ あますキャベツ	おさかなギョウ	牛乳	ねぎ	もやし キャベツ きくらげ	ラーメン さとう	あぶら ごま	630 26.5
8金	とうふのそぼろどん 牛乳 (ごはん) はるさめサラダ グレープフルーツ	かまぼこ とうふ	牛乳	ねぎ	しいたけ きゅうり グレープフルーツ	でんぷん さとう	ごま あぶら	685 25.7
11月	ごはん 牛乳 だいすのいそに さけのしおやき アーモンドあえ	ホイルピザ てんぷら さけ	牛乳	いんげん ほうれん草	こんにゃく ごぼう キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	684 31.6
12火	コッパン 牛乳 おやこうどん アスパラのソテー パナナ	ベーコン あぶらあげ	牛乳	ねぎ アスパガス	エリンギ バナナ	うどん	あぶら	642 25.0
13水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル オレンジ	やきどうふ みそ	牛乳	ねぎ	しょうが もやし きゅうり オレンジ	さとう かたくりこ	あぶら ごま油	670 28.0
14木	ポークカレー 牛乳 (むぎごはん) フルーツカクテル		牛乳		グリンピース りんご みかん パイン もも	むぎ じゃがいも かたくり	あぶら	717 19.8
15金	はちみつパン 牛乳 せんぎりやさいのスープ カボチャひきにくフライ ブロッコリーのおひたし アーモンドフィッシュ	ベーコン	牛乳	ねぎ かぼちゃ	キャベツ セロリ	さとう	アーモンド フィッシュ	632 24.0
18月	ごはん 牛乳 さといものふくめに ひよつるのすのもの	あつあげ てんぷら	牛乳		グリンピース こんにゃく きゅうり	さといも さとう はるさめ	あぶら ごま	661 22.6
19火	コッパン 牛乳 ちゃんぽん りんかけだいす オレンジ	てんぷら ロースだいす	牛乳	ねぎ	キャベツ もやし オレンジ	じゃがいも さとう パンネ	あぶら	668 26.4
20水	たけのこごはん 牛乳 すましじる ししゃもフライ かおりあえ	とうふ あいびきに あぶらあげ かまぼこ	牛乳	ねぎ	たけのこ キャベツ	さとう	あぶら	628 26.8
21木	くらざとうパン 牛乳 かいばしらのシチュー オムレツ コールスローサラダ	オムレツ	牛乳	パセリ	キャベツ コーン	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	664 27.7
22金	ごはん 牛乳 とりごぼうじる いわしのつけ もやしのごまあえ	あぶらあげ いわし	牛乳	ねぎ ほうれん草	ごぼう しいたけ こんにゃく もやし	さとう	ごま	651 25.1
25月	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ やきにく 白ぶどう&りんごゼリー	エビだんご	牛乳	ねぎ ピーマン	キャベツ りんご しいたけ しょうが	はるさめ さとう 白ぶどう&りんごゼリー	あぶら ごま	779 24.8
26火	しょくパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ オレンジ いちごジャム	ホイルピザ	牛乳	トマト アスパガス	キャベツ コーン オレンジ	じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら	662 25.8
27水	ゆかりいりむぎごはん 牛乳 みそしる さかなフライ しおもみきゅうり	とうふ みそ サバ	牛乳	わかめ	もやし きゅうり	むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	663 23.5
28木	パンパン 牛乳 じゃがいものベーコンに チキンピカタ やさいのじゃこいため	ベーコン	牛乳	いんげん ほうれん草	しいたけ グリンピース もやし きゅうり きくらげ	じゃがいも さとう	ごま油	608 20.4
29金	昭和の日 おやすみです							

※献立・食材料は、状況によって変更することがあります。ご了承ください。栄養価は、中学年（3～4年生）の値です。中学年基準 660kcal たんぱく質2.0g

4月のこんだてについて★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
 4月は、始まりの季節。1年生の給食は4月14日（木）から始まります。献立は、ポークカレー 牛乳 フルーツカクテル です。また、20日（水）は春が旬であるたけのこをつかった「たけのこごはん」を予定しています。

4月20日（水）は「たけのこごはん」

たけのこは、「竹」の「子」です。たけのこは、少しえぐみがあります。春が旬の食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っている知恵なのです。

