



## 4月の給食こんだて予定表

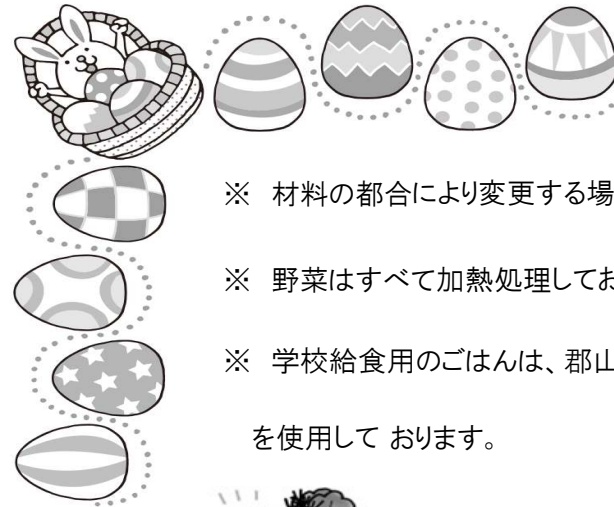


穂積小学校・三和小学校

| 日       | 献立名                                                                                                             | 赤の仲間<br>血や肉になる                              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 7<br>木  | きつねうどん<br>牛乳<br>菜の花あえ<br>すりおろしりんごゼリー                                                                            | 油揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳                            | ソフトめん、砂糖、サラダ油、ごま油                  | にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、<br>和種なばな、キャベツ、コーン、りんご<br>ゼリー                     | 657 kcal<br>28.1 g<br>17.0 g<br>2.3 g |
| 8<br>金  | ごはん<br>牛乳<br>納豆<br>切干大根の含め煮<br>南蛮汁                                                                              | 牛乳、納豆、鶏もも肉、さつま揚げ、<br>油揚げ、生揚げ、みそ、かつお節        | 米、サラダ油、砂糖                          | 切干しだいこん、にんじん、さやイン<br>ゲン、ねぎ、ごぼう、だいこん                                | 635 kcal<br>28.4 g<br>20.0 g<br>2.3 g |
| 11<br>月 | ボークカレーライス<br>牛乳<br>コーンサラダ<br>いちご 2個                                                                             | 豚もも肉、大豆、牛乳                                  | 米、麦、じゃがいも、サラダ油、砂糖                  | 玉葱、にんじん、グリーンピース、にん<br>にく、しょうが、りんごビューレ、<br>キャベツ、コーン、いちご             | 685 kcal<br>23.6 g<br>19.6 g<br>2.3 g |
| 12<br>火 | ドックパン<br>白身魚フライ<br>牛乳<br>チーズサラダ<br>ワンドスープ                                                                       | たらフライ、牛乳、チーズ、豚もも肉                           | 小麦粉、サラダ油、砂糖、ワンドン                   | キャベツ、にんじん、こまつな、たけ<br>のこ、ねぎ、しょうが、きくらげ                               | 634 kcal<br>28.5 g<br>20.3 g<br>2.6 g |
| 13<br>水 | 麦ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>肉シュウマイ<br>パンサンズー                                                                        | 牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、みそ、<br>ボークシュウマイ、ロースハム          | 米、麦、砂糖、かたくり粉、サラダ油、<br>緑豆はるさめ、ごま油   | にら、ねぎ、にんじん、にんにく、<br>しょうが、りょうとうもやし、キャ<br>ベツ                         | 679 kcal<br>27.4 g<br>22.2 g<br>2.1 g |
| 14<br>木 | 黒丸パン<br>牛乳<br>ひき肉団子のスープ<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト                                                                       | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、クラッ<br>シュ大豆、たまご、ツナ油漬、ヨー<br>グルト | 小麦粉、黒砂糖、ごま油、かたくり<br>粉、マロニー、サラダ油、砂糖 | ねぎ、キャベツ、にんじん、りょうと<br>うもやし、たけのこ、きくらげ、コー<br>ン、玉葱                     | 651 kcal<br>29.7 g<br>19.4 g<br>2.0 g |
| 15<br>金 | 授業参観のため、給食はありません。お弁当をお願いします。  |                                             |                                    |                                                                    |                                       |
| 18<br>月 | 赤飯 牛乳<br>鶏肉の竜田揚げ<br>わかめのあえもの<br>すまし汁                                                                            | あずき、牛乳、鶏もも肉、わかめ、木<br>綿豆腐、なると、かつお節、こんぶ       | 米、もち米、ごま、かたくり粉、サラ<br>ダ油、砂糖、焼きふ     | しょうが、こまつな、キャベツ、にん<br>じん、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ                             | 647 kcal<br>29.2 g<br>18.7 g<br>2.2 g |
| 19<br>火 | パンズパン 牛乳<br>ハンバーグトマトソースかけ<br>コールスロー<br>コンソメスープ<br>清見オレンジ 1/4個                                                   | 牛乳、ハンバーグ、鶏もも肉                               | 小麦粉、砂糖、サラダ油、マヨネー<br>ズ、じゃがいも        | トマト、キャベツ、にんじん、青ピー<br>マン、玉葱、コーン、パセリ、清見オ<br>レンジ                      | 622 kcal<br>26.7 g<br>19.5 g<br>2.0 g |
| 20<br>水 | ごはん<br>牛乳<br>タッチョリム<br>もやしとほうれん草のナムル<br>わかめスープ                                                                  | 牛乳、鶏もも肉、わかめ、なると、木<br>綿豆腐、鶏ガラ                | 米、三温糖、サラダ油、かたくり粉、<br>ごま、砂糖、トック     | こまつな、にんにく、りょうとうも<br>やし、ほうれん草、ねぎ、玉葱、チ<br>ンゲンツァイ                     | 620 kcal<br>25.4 g<br>21.0 g<br>2.1 g |
| 21<br>木 | みそラーメン<br>牛乳<br>蒸しぎょうざ<br>すき昆布の香味あえ                                                                             | 豚もも肉、みそ、鶏ガラ、豚骨、牛乳、<br>すき昆布                  | 中華めん、サラダ油、砂糖、ごま油                   | キャベツ、ねぎ、にら、にんじん、<br>コーン、きくらげ、にんにく、しょう<br>が、餃子、切干しだいこん、りょうと<br>うもやし | 645 kcal<br>27.9 g<br>17.6 g<br>2.8 g |
| 22<br>金 | ごはん<br>牛乳<br>さわらの三味焼き<br>ごま風味あえ<br>かき玉汁                                                                         | 牛乳、さわら、みそ、たまご、木綿豆<br>腐、かつお節                 | 米、ごま、砂糖、サラダ油、ごま油、<br>じゃがいも、かたくり粉   | ねぎ、しょうが、こまつな、キャベ<br>ツ、コーン、えのきたけ、にんじん                               | 630 kcal<br>28.4 g<br>19.2 g<br>2.1 g |
| 25<br>月 | 麦ごはん<br>牛乳<br>メンチカツ<br>和風サラダ<br>油揚げのみそ汁                                                                         | 牛乳、わかめ、油揚げ、煮干し、みそ                           | 米、麦、サラダ油、砂糖、ごま油、じゃ<br>がいも          | キャベツ、にんじん、こまつな、だい<br>こん、ねぎ                                         | 663 kcal<br>21.7 g<br>21.4 g<br>2.2 g |

| 日       | 献立名                                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 26<br>火 | コッペパン いちごジャム<br>牛乳<br>ホワイトシチュー<br>キャベツサラダ<br>ジュシーフルーツ1/4個 | 牛乳、鶏もも肉、白大豆ペースト、<br>ロースハム          | 小麦粉、純いちごジャム、じゃがい<br>も、バター、サラダ油、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、キャ<br>ベツ、コーン、パセリ、ジュシーフ<br>ルーツ  | 660 kcal<br>27.2 g<br>19.4 g<br>2.2 g |
| 27<br>水 | たけのこごはん<br>牛乳<br>厚焼き玉子<br>チキンと小松菜の和え物<br>大根と麩のみそ汁         | 油揚げ、牛乳、厚焼玉子、ソフトチキ<br>ン、木綿豆腐、煮干し、みそ | 米、砂糖、ごま油、ごま、焼きふ、じゃ<br>がいも         | たけのこ、とうがらし、にんじん、<br>キャベツ、こまつな、コーン、だいこ<br>ん、ねぎ | 662 kcal<br>29.1 g<br>20.7 g<br>2.4 g |
| 28<br>木 | 麦ごはん<br>牛乳<br>鮭の照焼き<br>笹かまと野菜のごまみそあえ<br>豚汁                | 牛乳、鮭、笹かまぼこ、みそ、木綿豆<br>腐、豚もも肉、煮干し    | 米、麦、砂糖、サラダ油、ごま、じゃが<br>いも、こんにゃく    | キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼ<br>う、だいこん、ねぎ                | 641 kcal<br>29.1 g<br>19.3 g<br>2.2 g |
| 29<br>金 | 祝 昭和の日                                                    |                                    |                                   |                                               |                                       |
| 30<br>土 | 運動会は、午前中で終了の予定です。給食は、ありません。                               |                                    |                                   |                                               |                                       |

※ 1年生は、7日（木）・8日（金）は給食なしです。11日（月）から給食が始まります。



※ 材料の都合により変更する場合があります。

※ 野菜はすべて加熱処理しております。

※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」

を使用して おります。

