

4月分献立予定表(1年生用)

ポ イ ン ト	日 に ち 曜 日	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他 調味料	1人分 たんぱく質 脂質 塩相当量
◆◇ 4月7日(月) 入学式 始業式(給食はありません) ◇◇								
◆◇ 4月8日(火) 授業終了後下校(給食はありません) ◇◇								
◆◇ 4月9日(水) 授業終了後下校(給食はありません) ◇◇								
◆◇ 4月10日(木) 授業終了後下校(給食はありません) ◇◇								
◆◇ 4月11日(金) 授業終了後下校(給食はありません) ◇◇								
給 食 開 始	1 年 生	14月	こめこのカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	アレルギーフリー カレー粉 白ウイ アレルギーフリー パスタ粉 ソース カレー粉 ミソ 昆布	662 kcal 24.9 g
		コーンサラダ	ソフトチキン	キャベツ、コーン、にんじん	あぶら、さとう	塩、りんご酢、こしょう	18.0 g	
		いちご		いちご			1.9 g	
こ ん だ て	カ ル シ ウ ム	15火	あさかまいごはん			こめ		662 kcal
		マーボー豆腐	ぶたひきにく、だいずミート、とうふ、みそ	にら、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	酒、醤油、中華スープ、豆板醤	29.9 g	
		ぎょうざ	ぎょうざ	ぎょうざ	ぎょうざ		23.1 g	
		ツナともやしのちゅうかあえ	ツナ	チンゲンサイ、もやし	ごまあぶら、さとう、いりごま	酢、醤油	1.9 g	
あ じ わ ら を う	16水	あさかまいごはん				こめ		600 kcal
		さわらのしろみそやき	さわらのしろみそやき					30.4 g
		やさいのごまあえ		こまつな、キャベツ、にんじん、もやし	すりごま、さとう	醤油	19.0 g	
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも	かつおだしパック、素材力かつお	1.5 g	
に て す く だ ん ご の	17木	こくとうパン				こくとうパン		628 kcal
		ひきにくだんごのスープ	とりひきにく	ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ	はるさめ、ごまあぶら、かたくりこ	塩、酒、こしょう、スープストック	24 g	
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	20.5 g	
		プリン			プリン		2.0 g	
こ ん だ て	入 学 ・ 進 級	18金	せきはん		あずき	こめ、もちごめ、いりごま	塩	612 kcal
		とりにくなたつたあげ(2こ)	とりにく	しょうが	かたくりこ、あぶら	醤油、酒	29.3 g	
		のりあえ	のり	ほうれんそう、もやし		醤油	18.0 g	
		すましじる	とうふ	えのきたけ、にんじん、だいこん、みつば	しらたまふ	かつおだしパック、昆布、醤油、塩、酒	1.8 g	
こ ん だ て	せ ん い	21月	むぎごはん			こめ、むぎ		645 kcal
		かつおぶし、しおこんぶ	かつおぶし、しおこんぶ			いりごま、さとう	酢、みりん、醤油	25.6 g
		にくじゃが	ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、いとこんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	みりん、酒、醤油	19.1 g	
		やさいのみそマヨネーズあえ	ツナ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ		1.7 g	
あ じ わ ら を う	中 華 料 理	22火	ちゅうかめん			ちゅうかめん		668 kcal
		みそラーメンかけじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、 にら、きくらげ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、ごまあぶら	デミソウ、醤油、中華スープ、 トッピング	25 g	
		ミニはるまき	ミニはるまき			ミニはるまき、あぶら	23 g	
		やさいのこうみあえ		チンゲンサイ、もやし、ねぎ、しょうが	いりごま、さとう、ごまあぶら	醤油、酢	2.2 g	
あ た じ わ の お こ を	旬 の お こ を	23水	たけのごはん	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	醤油、塩、酒、みりん	608 kcal
		にくだんご(2こ)	にくだんご				25.5 g	
		やさいのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし		醤油	16.4 g	
		じゃがいもみそしる	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ	じゃがいも	かつおだしパック、素材力かつお	2.3 g	
た は べ さ ん に よ う	バ ン に よ う	24木	パンズパン			パンズパン		617 kcal
		ハンバーグマトソース	ハンバーグ	たまねぎ	あぶら、さとう	ソース、ケチャップ、トマトピューレ	27.2 g	
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、こしょう	20.6 g	
		ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	マカロニ、じゃがいも	スープストック、醤油、塩、こしょう	2.3 g	
		いちごゼリー			いちごゼリー			
◆◇ 4月25日(金) お弁当の日(授業参観) ◇◇								
こ ん だ て	ピ ン だ ぶ ミ ン	28月	あさかまいごはん			こめ		632 kcal
		さけフライ・ソース	さけフライ			あぶら	ソース	29.6 g
		ごまふうみあえ		キャベツ、こまつな、コーン	ごまあぶら、いりごま	醤油	19.2 g	
		かきたまじる	たまご、とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ	かたくりこ	かつおだしパック、塩、醤油	1.7 g	
◆◇ 4月29日(火) 昭和の日 ◇◇								
ダ ツ チ メ カ ー ニ ユ ー ビ	新 カ ー ニ ユ ー ビ	30水	むぎごはん			こめ、むぎ		604 kcal
		チーズダッカルビ	とりにく、チーズ	キャベツ、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	デミソウ、醤油、ソウダ	25.2 g	
		もやしのナムル	だいず	もやし	ごまあぶら、さとう	醤油、塩	19.0 g	
		ごもくスープ	とうふ、わかめ	にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ	はるさめ	がらスープ、中華スープ、塩、醤油	2.1 g	

	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ほうれん草 当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 (中学年)	634kcal	26.5g	20.0g	387mg	98mg	4.4mg	3.2mg	242μg	0.66mg	0.58mg	23mg	6.0g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実は流で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。