

# 4月のこんだて

| 日  | 曜 | こんだて   | のみもの | 黄色の仲間   | 赤の仲間  | 緑の仲間                                     |  |
|----|---|--|------|---|---|--|--|
| 12 | 金 | お赤飯 ぶりの照り焼き 昆布野菜 味噌汁 お花見団子                                   | 牛乳   | 熱や力のもとになる食品   | 血や肉になる食品  | 体の調子を整える食品                               |  |
| 15 | 月 | いなりずし おでん かぶの浅漬け オレンジ  | 牛乳   | もち米 黒ごま でんぶん<br>米油 三温糖 じゃが芋<br>白玉粉 上新粉                                | あずき 牛乳 ぶり<br>油揚げ わかめ 赤味噌<br>塩昆布 きなこ                   | 生姜 かぶ きゅうり キャベツ<br>にんじん 玉葱 よもぎ           |  |
| 16 | 火 | <b>1年生給食スタート!</b><br>はちみつバタートースト 肉団子のクリーム煮 わかめサラダ しょうゆドレッシング | 牛乳   | 12日 お赤飯<br>進級と16日の四小の開校<br>記念日のお祝いにお赤飯に<br>しました。                      | 米 三温糖 白ごま じゃが芋  | 昆布 ひじき 油揚げ<br>牛乳 揚げポール 竹輪<br>つみれ がんもどき   | にんじん だいこん<br>こんにゃく かぶ<br>オレンジ  |
| 17 | 水 | のりふりかけごはん 鮭の菜種焼き キャベツの炒め物 のっぺい汁                              | 牛乳   | 12日 お花見だんご<br>2~4年生 2個<br>5~6年生 3個<br>よもぎを入れてだんごを作り、<br>きなこをまぶします。    | 食パン バター はちみつ<br>でんぶん 米油 地粉<br>里芋 ゴマ油 三温糖<br>白ごま       | 牛乳 鶏肉 わかめ<br>おから                         | 玉葱 生姜 白菜 にんじん<br>マッシュルーム パセリ<br>きゅうり キャベツ  |
| 18 | 木 | あんかけ焼きそば 鶏の変わり揚げ コロコロきゅうり ミニトマト                              | 牛乳   | 15日 いなりずし<br>2~4年生 1個<br>5~6年生 2個<br>給食室で煮た油揚げに、ひじ<br>きなどを入れた酢飯をつめます。 | 米 ゴマ油 白ごま<br>マヨネーズ 米油<br>里芋 でんぶん                      | 牛乳 のり 鮭<br>卵 豆腐                          | 小松菜 キャベツ 長ねぎ<br>ホールコーン えのき<br>にんじん だいこん  |
| 19 | 金 | プルコギ丼 きゅうりナムル 中華スープ カルピスゼリー                                  | 牛乳   | 18日 コロコロきゅうり<br>1~4年生 2個<br>5~6年生 3個                                  | 中華麺 米油 ゴマ油<br>でんぶん 三温糖<br>上新粉                         | 豚肉 いか 牛乳 鶏肉                              | 生姜 玉葱 干しいたけ にんじん<br>もやし 白菜 ビーマン 長ねぎ<br>にんにく きゅうり ミニトマト                               |
| 22 | 月 | たけのこごはん かつおの甘辛煮 えのきのごま和え 味噌汁                                 | 牛乳   | 18日 ミニトマト<br>ひとり 2個   | 米 春雨 米油 三温糖<br>ゴマ油 でんぶん                               | 豚肉 牛乳 卵 わかめ<br>粉寒天 カルピス                  | 玉葱 もやし ニラ<br>にんじん にんにく 生姜<br>小松菜 チンゲン菜   |
| 23 | 火 | スパゲッティミートソース じゃがいもとアスパラのコーンマヨネーズ焼き 野菜スープ                     | 牛乳   | 22日 たけのこごはん<br>新たけのこを使って調理しま<br>す。おなかの調子を整える食物<br>繊維が豊富です。            | 米 米油 三温糖<br>でんぶん 上新粉<br>練りごま 白ごま<br>じゃが芋              | 油揚げ 牛乳 かつお<br>赤味噌 わかめ                    | たけのこ にんじん 干しいたけ<br>絹さや 生姜 もやし えのき<br>小松菜 キャベツ 玉葱                                     |
| 24 | 水 | ウインナーロールパン コーンシチュー よくばりサラダ じゃこドレッシング                         | 牛乳   | 24日 ウインナーロールパン<br>生地から作る手作りパンです。                                      | スパゲティ オリーブ油<br>米油 地粉 じゃが芋<br>マヨネーズ                    | 豚肉 大豆 牛乳                                 | パセリ にんにく セロリ ホールコーン<br>マッシュルーム にんじん ビーマン<br>玉葱 ホールトマト アスパラ もやし<br>クリームコーン キャベツ ほうれん草 |
| 25 | 木 | 五平餅 ししゃものから揚げ 白菜のゆず和え 飛鳥汁 オレンジ                               | 牛乳   | 25日 ししゃものからあげ<br>1~2年生 1本<br>3~6年生 2本                                 | 強力粉 上新粉 三温糖<br>じゃが芋 米油 小麦粉<br>ゴマ油 白ごま バター             | 卵 ウインナー 牛乳<br>鶏肉 莖わかめ ひじき<br>青大豆 ちりめんじゃこ | にんじん 玉葱 クリームコーン<br>クリームコーン パセリ れんこん<br>しめじ ホールコーン インゲン<br>キャベツ                       |
| 26 | 金 | きびごはん 焼きじゃがコロッケ きんぴらごぼう 若竹汁                                  | 牛乳   | しっかり食べて登校して<br>ください。  | 米 もち米 練りごま<br>でんぶん 上新粉 米油<br>白ごま じゃが芋 三温糖             | 赤味噌 牛乳 ししゃも<br>鶏肉                        | 白菜 ほうれん草 ゆず 長ねぎ<br>だいこん ごぼう にんじん<br>こんにゃく オレンジ                                       |
| 30 | 火 | ビーフカレーライス 福神漬 大根サラダ ごまドレッシング                                 | 牛乳   | 餅ごはんを食べよう   | 米 きび じゃが芋 バター<br>生パン粉 三温糖 米油<br>オリーブ油 ゴマ油<br>白ごま でんぶん | 牛乳 チーズ 豚肉<br>青大豆 卵 わかめ                   | 玉葱 にんじん ごぼう<br>たけのこ ほうれん草  |

栄養量(中学年)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂肪   | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビ タ ミ ン |      |      |    | 塩分 | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|---------|------|------|----|----|------|
|       |       |      |       |        |     |     | A       | B1   | B2   | C  |    |      |
| 660   | 26.2  | 22.6 | 360   | 105    | 2.6 | 3.0 | 274     | 0.39 | 0.56 | 41 | 32 | 5.5  |
| kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg  | mg  | μg      | mg   | mg   | mg | g  | g    |

4月の食育目標

準備と片付けを  
じょうずにしよう



都合により  
献立を変更する  
場合があります