



# 4月のこんだて

いなりずし  
2~4ねん 1こ  
5.6ねん 2こ

いちご  
ひとり 2こ

日	曜	こんだて	のみもの
10	水	カツカレーライス 福神漬け 大根サラダ 手作りドレッシング	牛乳
11	木	いなり寿司 おでん 白菜の浅漬け いちご	牛乳
12	金	わかめごはん 鯖の西京焼き 青菜のお浸し 沢煮椀 お花見だんご	牛乳
15	月	ガーリックトースト ハンガリアシチュー コールスロー 手作りドレッシング	牛乳
16	火	さつまいものバターチーズ焼きおにぎり 鯖の変わり揚げ ごま和え 豚汁	牛乳
17	水	ブルコギ丼 野菜ナムル わかめスープ	牛乳
18	木	たけのこごはん 鯉のねぎソースかけ かぶときゅうりの即席漬け 五目汁	牛乳
19	金	アスパラのペペロンチーノ アメリカンポテト ころころきゅうり 野菜スープ	牛乳
22	月	麦入りごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソースかけ アスパラともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳
23	火	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
24	水	ビビンバ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛乳
25	木	カレーうどん お好み焼き ゆかり和え オレンジ	牛乳
26	金	ピザパン チンゲン菜のクリーム煮 まごわやさしいサラダ 手作りツナドレッシング	牛乳
30	火	五平もち はたはたのから揚げ 昆布野菜 さつま芋のみそ汁	牛乳

1ねんせい  
15にちからきゅうしよく  
がはじまります!

16日 さつまいもの  
バターチーズ焼きおにぎり  
1~4ねんせい 1こ  
5~6ねんせい 2こ

19日 アメリカンポテト  
ふかしたしんじゃがに  
ころもをつけてあげます。  
コロコロきゅうり  
1~4ねん 2こ  
5.6ねん 3こ

26日 ピザパン  
きじからきゅうしくしてつくる  
てづくりパンです。

26日 まごわやさしいサラダ  
わしょくにかかせないしょくざい  
をつかったサラダです!  
ま まめ  
ご ごま  
わ わかめ(かいそう)  
や やさい  
さ さかな  
し しいたけ(きのこ)  
い いも



黄色の仲間	赤の仲間	緑の仲間
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
米 じゃがいも 米油 地粉 生パン粉 ごま油 三温糖 白ごま	豚肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト 缶 りんご 福神漬 だいこん きゅうり
米 白ごま じゃがいも 三温糖	ひじき 油揚げ 牛乳 揚げボール ちくわ つみれ がんもどき 昆布	にんじん だいこん こんにゃく 白菜 きゅうり いちご
米 白ごま 三温糖 でんぷん 白玉粉 上新粉	炊き込みわかめ 牛乳 さわら西京漬 豚肉 きなこ	もやし 小松菜 ごぼう だいこん にんじん しいたけ 長ねぎ よもぎ
食パン バター じゃがいも 米油 地粉 三温糖	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく パセリ にんじん 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり コーン
米 さつまいも バター 三温糖 ごま油 でんぷん 米油 練りごま 白ごま じゃがいも	チーズ 牛乳 さば みそ 豚肉 とうふ	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく
米 米油 春雨 三温糖 ごま油 白ごま	豚肉 牛乳 わかめ	しょうが 玉葱 もやしにら りんご にんにく にんじん 小松菜 コーン 長ねぎ
米 米油 三温糖 でんぷん ごま油	油揚げ 牛乳 かつお 鶏肉 みそ	たけのこ にんじん 絹さや しょうが にんにく 長ねぎ かぶ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう 小松菜
スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 地粉 三温糖 米油	ベーコン 牛乳 たまご	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンアスパラ パセリ きゅうり にんじん キャベツ
米 米粒麦 里芋 三温糖 でんぷん	牛乳 豚肉 とうふ ひじき おから 粉かつお たまご わかめ	玉葱 グリーンアスパラ もやし にんじん たけのこ 小松菜
米 ごま油 白ごま 米油 マヨネーズ 里芋 でんぷん	素干しのり 牛乳 鮭 たまご 鶏肉 とうふ 油揚げ	小松菜 キャベツ にんじん コーン だいこん 長ねぎ しめじ
米 三温糖 ごま油 米油 白ごま 春雨 はちみつ	豚肉 大豆 牛乳 粉寒天	にんにく しょうが 切り干し大根 にんじん もやし 小松菜 ちんげん菜 えのきたけ 長ねぎ レモン キャベツ
冷凍うどん 米油 里芋 でんぷん 地粉	豚肉 油揚げ 牛乳 いか むきえび 粉かつお 青のり	長ねぎ 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり ゆかり しょうが オレンジ
強力粉 三温糖 オリーブ油 上新粉 バター じゃがいも ごま油 米油 白ごま	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 ひじき 莖わかめ 大豆 ツナ	玉葱 マッシュルーム トマト 缶 ビーマン ちんげん菜 にんじん コーン しめじ さやいんげん キャベツ
米 もち米 練りごま 三温糖 白ごま でんぷん 上新粉 米油 さつまいも	みそ 牛乳 はたはた 塩昆布 油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ

栄養量 (中学年) 4月平均

★二重線は新メニューです!

I 補給 -	たん白質	脂肪	加鈣	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミ				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg
622	26.2	21.6	364	97	2.7	3	283	0.47	0.57	36	3.2	6.8

ハタハタのからあげ  
ひとり 2ひき

しっかりあさごはんをたべて、  
とうこうしてください!



かみかみメニュー!  
11日 12日 16日 18日 22日  
23日 30日  
よくかんでたべましょう!



都合により、  
献立を変更する場合  
があります