



# 4月献立表



日	曜	はしスプーン	献立名		ひとことメモ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	材料名			体の調子を整える食品			
			主食・汁物	飲料				熱や力のもとになる食品		血や肉になる食品		緑黄色野菜		淡色野菜・くだもの
								穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)	肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	(3群)		(4群)
10	水	はし	ごはん	牛乳	ハンバークトマトソース ジャーマンポテト よくばりサラダ ほうれん草のソテー みかん缶	810	28.7	米 パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 バター 白ごま	豚肉 豆腐 青大豆	牛乳 ビザチーズ くわわかめ ひじき ちりめんじゃこ	ピーマン ホールトマト ハセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しめじ れんこん キャベツ ホールコーン みかん缶	
11	木	はし	ココアマーブル 食パン	〃	鶏肉のパン粉焼き ポイル野菜 ブロccoliのペペロンチーノ 白菜コールスロー きこのソテー ミントマト	819	31.8	ココアマーブルパン パン粉 スバグティ 砂糖	オリーブ油 油 バター	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー ミントマト	キャベツ もやし にんにく たまねぎ 白菜 ホールコーン きゅうり しめじ エリンギ しいたけ	
12	金	はし	赤飯	〃	鮭のごまマヨネーズ焼き もやしの和え物 筑前煮 アスパラの炒め物 にんじんドレッシングサラダ お花見団子	871	40.0	米 もち米 砂糖 白玉だんご	白ごま マヨネーズ 練りごま 油	ささげ 鮭 粉かつお 鶏肉 さつま揚げ きな粉	牛乳	ハセリ にんじん アスパラガス 水菜	もやし ごぼう しんじけ こんにゃく たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	
15	月	はし スプーン	ドライカレー	〃	タンドリーチキン 海藻サラダ スイートポテトフライ 福神漬	844	30.9	米 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 白ごま	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 海藻ミックス	にんじん ピーマン ホールトマト ハセリ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ りんご シシトフ キャベツ ホールコーン きゅうり 福神漬	
16	火	はし	ふりかけごはん 一中味噌汁	〃	ししゃもとちくわの天ぷら 肉じゃが煮 まごわやさしいサラダ 切干大根の煮物 きゅうりのさっぱり和え	796	30.0	米 小麦粉 だんご じゃがいも 砂糖 さつまいも	白ごま 油	粉かつお ちくわ 卵 豚肉 大豆 油揚げ	あおさ もみのり ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 小松菜 青じそ	たまねぎ しらすだき しめじ キャベツ 切干大根 きゅうり ゆず汁	
17	水	はし	ごはん 二中中華スープ	〃	厚揚げと豚肉のキムチ炒め いかの変わり揚げ れんこんソテー ブロccoliのごま和え 青大豆と大根の中華和え	796	34.5	米 だんご 砂糖 小麦粉	油 ごま油 白ごま	生揚げ 豚肉 イカ 青大豆	牛乳	にんじん いら ブロッコリー	しょうが キムチ 白菜 長ねぎ エリンギ にんにく りんご しめじ たまねぎ だいこん	
18	木	はし スプーン	豚ひき肉とニラの ピリ辛ませそば	〃	のり塩チキン さつまいもの甘煮 ごぼうサラダ キャベツの酢漬	877	37.6	蒸し中華めん だんご 小麦粉 さつまいも 砂糖	ごま油 白ごま 油 練りごま	豚肉 鶏肉 テンメンジャン	牛乳 青のり	いら にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ しんじけ ごぼう きゅうり キャベツ	
19	金	はし スプーン	ごはん 三中味噌汁	〃	アジフライ ソース 野菜そぼろ ひじきとコーンのサラダ 厚揚げの煮物 白菜のゆず和え	820	34.1	米 小麦粉 パン粉 砂糖 だんご	油	鰻 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	切干大根 たまねぎ ししいたけ しょうが ホールコーン キャベツ しもじ 白菜 きゅうり ゆず汁	
22	月	はし	ごはん 五中すまし汁	〃	鶏肉の味噌漬焼き 白菜の和え物 豆腐チャンプル 春雨サラダ 炒り卵 ごぼうの甘辛揚げ	842	33.0	米 春雨 砂糖 だんご	白ごま ごま油 油	鶏肉 赤みそ 豆腐 豚肉 卵	牛乳	いら にんじん 小松菜	しょうが 白菜 にんにく キャベツ えのき たまねぎ きゅうり ホールコーン ごぼう	
23	火	はし スプーン	かて飯 四中味噌汁	〃	塩だれ豚 ポイルキャベツ 大豆と小魚とさつまいもの揚げ煮 水菜とコーンのサラダ こんにゃくの煮物 白菜の磯香和え	873	34.0	米 だんご さつまいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し のり	にんじん 水菜 小松菜	しいたけ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン こんにゃく 白菜	
24	水	はし スプーン	コッペパン 一中スープ	〃	白身魚のフリッター タルタルソース カランガ チンゲン菜のソテー 大根とツナのマリネ キゼリ	753	35.2	コッペパン 小麦粉 じゃがいも だんご 砂糖	油 マヨネーズ バター オリーブ油	ホキ 卵 鶏肉 ツナフレーク 青大豆 大豆	牛乳	ハセリ にんじん トマト チンゲン菜	たまねぎ しもじ にんにく もやし だいこん きゅうり ホールコーン	
25	木	はし スプーン	ピピンパ 三中中華スープ	〃	チヂミ チョレギサラダ ポテトフライ フルーツ杏仁	856	29.8	米 砂糖 小麦粉 上新粉 だんご じゃがいも 杏仁豆腐	油 白ごま ごま油	豚肉 大豆 卵	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 いら 小松菜 水菜	にんにく しょうが 切干大根 もやし みかん缶	
26	金	はし	ゆかりごはん 二中味噌汁	〃	鯖のピリ辛焼き アスパラの和え物 豚肉とさつまいもの甘辛炒め ピーマンときこの炒め物 かみかみピーズ かぶの浅漬	805	35.5	米 砂糖 だんご さつまいも	白ごま 油	鯖 豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	ゆかり アスパラガス にんじん ピーマン かぶ菜	しょうが もやし にんにく キャベツ りんご えのき しめじ たまねぎ かぶ	
30	火	はし	ごはん 五中味噌汁	〃	ふりの竜田揚げ 厚揚げのマヨネーズ炒め 小松菜とツナのサラダ じゃがりバター わかめの佃煮	852	32.8	米 だんご 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ バター 白ごま	ふり 生揚げ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが キャベツ にんにく もやし たまねぎ	

はしとスプーンは、毎日洗って、忘れずに持ってきましょう。

\*今月の平均栄養量\*

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
830kcal	33.4g	29.1g	377mg
マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA
119mg	3.0mg	3.9mg	243μg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
0.52mg	0.61mg	36mg	3.1g
食物せんい	*都合により、献立を変更することがあります。		
7.1g			

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
1年間よろしくお願ひいたします。

4月の食育目標「きちんと朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

給食費の口座振替についてのお願ひ

1回目の口座振替日 5月31日(金)

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようよろしくお願ひします。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付いたします。