



		主に力のもとになる食品	主に血や肉、骨をつくる食品	主に体の調子を整える食品	
11	木	あんかけ焼きそば スティックきゅうり お花見団子	牛乳 11日 スティックきゅうり 2~4年生 2本	中華めん ごま油 でんぷん サラダ油 白玉粉 上新粉 三温糖 豚肉 いか えび 牛乳 きな粉	生姜 玉葱 椎茸 人参 もやし 白菜 ビーマン きゅうり よもぎ
12	金	いなりずし おでん かぶの浅漬け 河内晩柑	牛乳 5・6年生 3本 お花見団子	米 三温糖 白ごま じゃがいも	ひじき 油揚げ 牛乳 揚げボール 竹輪 つみれ がんもどき 昆布
15	月	わかめごはん 根菜つくね 和風ソース ごま和え 五目汁	牛乳 2~4年生 2こ 5・6年生 3こ	米 パン粉 でんぷん 練りごま 白ごま 三温糖	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 赤味噌 油揚げ
16	火	ホットケーキ コーンシチュー 春雨サラダ 中華ドレッシング	牛乳 よもぎを練りこんだ手作り団子に きなこをまぶします。	薄力粉 上新粉 バター 三温糖 サラダ油 はちみつ じゃがいも 地粉 春雨 ごま油	牛乳 卵 鶏肉
17	水	中華丼 大根ナムル チンゲン菜と卵のスープ いちご	牛乳 1年生の給食が 始まります。	米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま 春雨	豚肉 いか 牛乳 赤味噌 絹豆腐 わかめ 卵
18	木	塩昆布の焼きおにぎり 鯖の変わり揚げ 白菜のゆず和え 若竹汁	牛乳 2~4年生 1こ 5・6年生 2こ	米 白ごま ごま油 三温糖 でんぷん 上新粉 サラダ油	塩ふき昆布 削り節 牛乳 鯖 卵 わかめ
19	金	スパゲティミートソース アスパラとじゃがいものコーンマヨ焼き 野菜スープ	牛乳 17日 いちご	スパゲティ サラダ油 地粉 バター じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳
22	月	たけのこごはん かつおの甘辛煮 かぶときゅうりの即席漬け 豚汁 甘夏	牛乳 1人 2こ	米 サラダ油 三温糖 でんぷん 上新粉 じゃがいも	油揚げ 牛乳 かつお 豚肉 絹豆腐 赤味噌
23	火	けんちんうどん かきあげ 笹かまの磯辺揚げ	牛乳 18日 塩昆布の焼きおにぎり 1~4年生 1こ	うどん 里芋 サラダ油 地粉 でんぷん	鶏肉 油揚げ 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 大豆 卵 ささかま あおさこ
24	水	カレーライス 福神漬け フルーツ寒天	牛乳 5・6年生 2こ 若竹汁	米 じゃがいも サラダ油 地粉 バター 黒砂糖 三温糖	鶏肉 牛乳 粉寒天
25	木	ウインナーロールパン チンゲン菜のクリーム煮 ☆まごわやさしいサラダ ごまじゃこドレッシング	牛乳 たけのこの季節です。 新たけのこを使います。	強力粉 上新粉 三温糖 バター サラダ油 地粉 じゃがいも ごま油 白ごま	卵 ウインナー 鶏肉 牛乳 ひじき 茎わかめ 大豆 ちりめんじゃこ
26	金	☆のりふりかけごはん ☆鮭の菜種焼き 小松菜の炒め物 のっぺい汁	牛乳 30日 ハタハタのから揚げ	米 ごま油 白ごま サラダ油 マヨネーズ 里芋 でんぷん	のり 牛乳 鮭 卵 鶏肉 絹豆腐 油揚げ
30	火	五平餅 ハタハタのから揚げ おかか和え 飛鳥汁	牛乳 1~4年生 2本 5・6年生 3本	米 もち米 練りごま 三温糖 でんぷん 上新粉 サラダ油 じゃがいも	赤味噌 牛乳 ハタハタ 鶏肉 豆乳 削り節

栄養量 (中学年) 4月平均

※都合により献立を変更する場合があります。

I補キ	たん白質	脂肪	加鈣	P	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg
643	25.1	21.7	345	96	2.4	2.7	257	0.37	0.56	34	3.0	5.4

☆は、新献立です。



### 4月の目標

準備と片付けを上手にしよう。

進級、入学おめでとうございます。  
給食だよりは、  
スクリーンで配信しています。  
ぜひお読みください。

