

令和6年度

4月のこんだて

10	水	わかめごはん 鯖の西京焼き キャベツの和え物 けんちん汁 お花見団子	牛乳
11	木	いなりずし おでん かぶの浅漬け いちご	牛乳
12	金	あんかけ焼きそば チーズとひじきの春巻き ミニトマト	牛乳
15	月	ガーリックトースト ハンガリアシチュー わかめサラダ・中華ドレッシング	牛乳
16	火	チーズと昆布の焼きおにぎり 白身魚の変わり揚げ ごま和え 豚汁	牛乳
17	水	ビビンバ 春雨スープ ホワイトゼリー	牛乳
18	木	たけのこごはん かつおの葱ソースかけ 昆布野菜 五目汁	牛乳
19	金	タンメン ローミーワンス きゅうりナムル オレンジ	牛乳
22	月	麦ごはん 肉じゃがコロケ アスパラともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳
23	火	ウィンナーロールパン チンゲン菜のクリーム煮 まごわやさしみ(1)サラダ・ごまじゃこドレッシング	牛乳
24	水	カレーライス 福神漬 フルーツ寒天	牛乳
25	木	のりふりかけごはん 鮭の菜種焼き キャベツとえのきの炒め物 のっぺい汁	牛乳
26	金	スパゲティミートソース アメリカンポテト・ケチャップソース 野菜スープ	牛乳
30	火	ごはん 鯖の味噌煮 白菜のゆず和え 飛鳥汁 オレンジ	牛乳

10日(水)
お花見団子
2~4年 2こ
5~6年 3こ
よもぎを入れて団子を作り、きなこをまぶします。

11日(木)
いなりずし
2~4年 1こ
5~6年 2こ
いちご
ひとり2こ

12日(金)
ミニトマト
ひとり2こ

ドレッシング
サラダのドレッシングはすべて給食室の手作りです。

16日(火)
チーズと昆布の焼きおにぎり
1~4年 1こ
5~6年 2こ

19日(金)
ローミーワンス
1~4年 1こ
5~6年 2こ

23日(火)
ウィンナーロールパン
給食室で生地から作る手作りパンです。

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
米 白炒りごま さといも サラダ油 白玉粉 米粉 三温糖	炊き込みわかめ 牛乳 鯖西京漬 白みそ 鶏肉 豆腐 きな粉	キャベツ もやし きゅうり だいこん 長葱 ごぼう にんじん こんにゃく しめじ よもぎ
米 三温糖 白炒りごま じゃがいも	乾燥ひじき 油揚げ 牛乳 揚げボール ちくわ つみれ ミニがんもどき 角切り昆布	にんじん だいこん こんにゃく かぶ かぶ菜 いちご
蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 でんぷん 三温糖 春巻きの皮 地粉 揚げ油	豚肉 イカ むきえび 牛乳 乾燥ひじき 豚挽肉 油揚げ タイスチーズ	しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし はくさい ピーマン さやいんげん ミニトマト
食パン バター じゃがいも サラダ油 地粉 ごま油 三温糖 白炒りごま	牛乳 豚肉 ピザチーズ 生わかめ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
米 三温糖 ごま油 米粉 でんぷん 揚げ油 練りごま 白炒りごま じゃがいも	削り節 塩昆布 ピザチーズ 牛乳 メルルーサ 豚肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 長葱 ごぼう だいこん こんにゃく
米 三温糖 ごま油 白炒りごま 春雨 サラダ油	豚肉 大豆 牛乳 豆腐 カルピス 粉寒天	にんにく しょうが 切干大根 にんじん もやし 小松菜 ちんげん菜 長葱 しめじ
米 サラダ油 三温糖 でんぷん 揚げ油 ごま油 白炒りごま じゃがいも	油揚げ 牛乳 かつお 塩昆布 鶏肉 豆腐 赤みそ	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが 長葱 かぶ かぶ菜 きゅうり キャベツ だいこん 小松菜
蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん もち米 白炒りごま	豚肉 牛乳 豚挽肉 豆腐 赤みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たら もやし しょうが 長葱 干しいたけ きゅうり オレンジ
米 おしむぎ じゃがいも サラダ油 三温糖 地粉 生パン粉 揚げ油 でんぷん	牛乳 豚肉 卵 削り節 生わかめ	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラ もやし たけのこ 小松菜
強力粉 三温糖 バター サラダ油 米粉 じゃがいも ごま油 白炒りごま	卵 ウィンナー コーヒー牛乳 ベーコン 生クリーム 乾燥ひじき 生わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	ちんげん菜 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん キャベツ ホールコーン
米 じゃがいも サラダ油 地粉 バター 三温糖 黒砂糖	豚肉 牛乳 粉寒天	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご 福神漬 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 りんご缶 パイン缶
米 ごま油 白炒りごま サラダ油 マヨネーズ さといも でんぷん	あおさ粉 牛乳 鮭 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ だいこん 長葱 しめじ
スパゲティ オリーブ油 サラダ油 地粉 バター じゃがいも 三温糖 揚げ油	豚挽肉 大豆 粉チーズ 牛乳 卵	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト キャベツ もやし ちんげん菜 えのきたけ
米 三温糖 じゃがいも	牛乳 鯖 赤みそ 鶏肉 豆腐	しょうが 長葱 はくさい 小松菜 ゆず果汁 だいこん ごぼう にんじん こんにゃく オレンジ

(中学年)	栄養成分									
	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビタミン				塩分
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	g
	648	25.7	21.8	355	2.5	258	0.43	0.53	34	2.9

★ —— 新メニュー

〈給食の目標〉

準備と片付けをじょうずにしよう

都合により、献立・食材を変更することがあります。