



4月のこんだて



日	曜	こんだて	のりもの	給食はじまりーす!		
				黄色の仲間	赤の仲間	緑の仲間
10	水	わかめごはん 鯖の西京焼き 小松菜とうどの和え物 けんちん汁 お花見団子(小さめ・カップ)	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
11	木	いなりすし おでん かぶの浅漬け オレンジ	牛乳	米 小麦粉 里芋 サラダ油 白玉粉 上新粉 三温糖	牛乳 赤魚 とり肉 豆腐 赤みそ きな粉	小松菜 うど 白菜 だいこん 長ねぎ ごぼう にんじん こんにやく よもぎ
12	金	あんかけ焼きそば(たけのこ入り) チーズとひじきの春巻き スティックきゅうり ミニトマト	牛乳	10日お花見だんご 2年~4年 2こ 5年~6年 3こ	米 三温糖 黒砂糖 じゃが芋	にんじん 大根 こんにやく かぶ きゅうり オレンジ
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 手作りドレッシング	牛乳	11日 いなり寿司 2年~4年 1こ 5年~6年 2こ	中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 春巻きの皮	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん もやし 白菜 ピーマン たけのこ さやいんげん きゅうりミニトマト
16	火	焼きおにぎり(チーズ・昆布) 鯖の変わり揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳	12日 スティックきゅうり ひとり2本	ソフトフランスパン バター じゃが芋 米油 地粉 三温糖	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
17	水	カレーうどん お好み焼き(たけのこ入り) 昆布野菜 オレンジ	牛乳	12日・22日ミニトマト ひとり2こ	米 三温糖 ごま油 地粉 でん粉 米油 じゃが芋	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく
18	木	たけのこごはん(たけのこ入り) かつおの甘辛煮 かぶときゅうりの即席漬 五目汁	牛乳	うどん 米油 長芋 地粉 マヨネーズ	米 サラダ油 三温糖 でん粉	長ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ たけのこ しょうが 小松菜 オレンジ
19	金	ブルコギ丼 きゅうりナムル 中華スープ カルピスゼリー	牛乳	米 米油 はるさめ 三温糖 ごま油 いりごま でん粉 カルピス	米 小麦粉 里芋 米油 三温糖 地粉 生パン粉 でん粉	たけのこ にんじん干しいたけ さやえんどう しょうが かぶ きゅうり 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく
22	月	麦ごはん 肉じゃがコロケック ポイル野菜 若竹汁 ミニトマト	牛乳	米 小麦粉 三温糖 バター 米油 地粉	米 小麦粉 三温糖 地粉 生パン粉 でん粉	玉ねぎ にんじん しらたき ホールコーン キャベツ たけのこ 小松菜 ミニトマト
23	火	ウィンナーロールパン チンゲン菜のクリーム煮 よくばりサラダ 和風ドレッシング	コーヒーストック	16日 やきおにぎり 1年~4年 1こ 5年~6年 2こ	強力粉 三温糖 バター 米油 地粉	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム キャベツ さやいんげん れんこん
24	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	米 小麦粉 三温糖 地粉 生パン粉 でん粉	米 小麦粉 三温糖 地粉 生パン粉 でん粉	小松菜 キャベツ ホールコーン だいこん 長ねぎ しめじ にんじん
25	木	スパゲッティミートソース アメリカンポテト 春野菜スープ	牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 地粉 バター じゃが芋 三温糖	米 小麦粉 三温糖 地粉 生パン粉 でん粉	パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ もやし 小松菜
26	金	五平餅 ハタハタのから揚げ 白菜のゆず和え 飛鳥汁 オレンジ	牛乳	26日はたはたのから揚げ ひとり2本	米 もち米 練りごま 三温糖 上新粉 じゃが芋	白菜 ほうれん草 ゆず ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん こんにやく オレンジ
30	火	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳	米 じゃが芋 米油 地粉 バター	米 じゃが芋 米油 地粉 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご りんご缶 白桃缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶

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			
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
646	25.8	23.6	349	98	2.6	2.9	345	0.40	0.58	38	3.3	5.4	



都合により、献立を変更する場合があります

4月の食育目標
給食のきまいをまもり覚えましょう