

4月のこんだて

日	曜	こんだて	のみもの
11	金	わかめごはん とり肉のつけ焼き かぶの浅漬け 豚汁 お花見団子	牛乳
14	月	あんかけ焼きそば スティックきゅうり 豆腐しゅうまい オレンジ	牛乳
15	火	いなりずし おでん 青菜と白菜のおかか和え	牛乳
16	水	1年生給食スタート! ガーリックトースト コーンシチュー 豆腐サラダ ツナドレッシング	牛乳
17	木	たけのこごはん かつお甘辛煮 ごま和え のっぺい汁	牛乳
18	金	ハンバーグカレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト添え	牛乳
21	月	ごはん 鯖の味噌煮 カリポリ和え 具だくさんのみそ汁	牛乳
22	火	ごはん のりふりかけ 肉じゃがコロッケ アスパラともやしの炒め物 若竹汁	牛乳
23	水	ビビンバ ビーフンスープ りんごゼリー	牛乳
24	木	ウインナーロールパン チキンポトフ 小松菜サラダ しょうゆドレッシング	牛乳
25	金	煮込みうどん かき揚げ ちくわのカレー揚げ オレンジ	牛乳
28	月	ひじきごはん いかのかりん揚げ 青菜とえのきの炒め物 飛鳥汁	牛乳
30	水	スパゲッティミートソース じゃがいもとアスパラのコーンマヨネーズ焼き 野菜スープ	牛乳

11日 お花見だんご
2~4年生 2個
5~6年生 3個
よもぎを入れてだんごを作り、きなこをまぶします。

14日 スティックきゅうり
2~4年生 2本
5~6年生 3本

14日 豆腐しゅうまい
2~4年生 1個
5~6年生 2個

15日 いなりずし
2~4年生 1個
5~6年生 2個
給食室で煮た油揚げに、ひじきなどを入れた酢飯をつめます。

17日 たけのこごはん
新たけのこを使って調理します。おなかの調子を整える食物繊維が豊富です。

23日 りんごゼリー
寒天をよく煮溶かしてりんご果汁を加えて作る、給食室の手作りデザートです。

24日 ウインナーロールパン
生地から作る手作りパンです。

しっかり食べて登校してください。



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 白ごま じゃが芋 白玉粉 上新粉 三温糖	わかめ 牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 きなこ	生姜 かぶ にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく よもぎ
中華麺 米油 ゴマ油 でんぷん しゅうまいの皮	豚肉 いか 牛乳 豚肉 豆腐	生姜 玉葱 干しいたけ にんじん もやし 白菜 ビーマン 長ねぎ きゅうり オレンジ
米 三温糖 じゃが芋	昆布 ひじき 竹輪 牛乳 揚げボール つみれ 油揚げ がんもどき	にんじん だいこん こんにゃく 小松菜 白菜
食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 白ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ	にんにく パセリ にんじん 玉葱 クリームコーン ホールコーン 小松菜 みずな しめじ
米 米油 三温糖 でんぷん上新粉 練りごま 白ごま 里芋	油揚げ 牛乳 鯉 味噌 鶏肉 豆腐	たけのこ にんじん 干しいたけ 絹さや 生姜 小松菜 もやし だいこん 長ねぎ
米 じゃが芋 小麦粉 バター 里芋 米油	鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐 おから ヨーグルト	玉葱 にんじん にんにく 生姜 ホールトマト 福神漬 りんご缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶
米 三温糖 白ごま	牛乳 鯖 味噌 昆布 厚揚げ ワカメ	生姜 長ねぎ きゅうり キャベツ つぼづけ ニラ
米 ゴマ油 白ごま じゃが芋 三温糖 米油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 でんぷん	牛乳 のり 豚肉 卵 ワカメ	玉葱 にんじん 白滝 もやし アスパラ にんにく たけのこ 小松菜 えのき
米 三温糖 ゴマ油 白ごま ビーフン でんぷん 三温糖	豚肉 大豆 牛乳 粉寒天	にんにく 生姜 切干大根 にんじん もやし 小松菜 ニラ きくらげ しめじ チンゲン菜 りんご果汁
強力粉 米粉 バター 三温糖 じゃが芋 ゴマ油 米油 白ごま	卵 ウインナー 牛乳 鶏肉 大豆	玉葱 にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム パセリ 小松菜 エリンギ きゅうり ホールコーン もやし
うどん 小麦粉 でんぷん 米油	豚肉 油揚げ 牛乳 青大豆 竹輪 ちりめんじゃこ	干しいたけ 長ねぎ にんじん だいこん しめじ 玉葱 オレンジ
米 三温糖 米油 でんぷん じゃが芋	鶏肉 ひじき 牛乳 いか 赤味噌	ごぼう にんじん 生姜 小松菜 えのき だいこん 長ねぎ もやし こんにゃく
スパゲティ 米粉 じゃが芋 米油 オリーブ油 バター マヨネーズ	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	パセリ にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム にんじん ビーマン ホールトマト アスパラ もやし クリームコーン キャベツ 小松菜

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				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
630 kcal	26.5 g	21.7 g	354 mg	106 mg	2.8 mg	3.0 mg	278 μg	0.42 mg	0.56 mg	36 mg	3.1 g	5.7 g

4月の食育目標

準備と片付けを
じょうずにしよう



都合により、
献立を変更する
場合があります