



# 4月予定献立



| 日・曜       | 献立  | 材 料   |                                      |   | 栄養価             |              |
|-----------|---|---|--------------------------------------|---|-----------------|--------------|
|           |   | (赤)<br>血・肉・骨のもとになる                                  | (黄)<br>熱や力のもとになる                     | (緑)<br>体の調子を整える                                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 13<br>(火) | 牛乳<br>丹後ばらすし<br>野菜のあんかけわん                 | 牛乳<br>さば水煮缶<br>さつま揚げ                                | 米<br>砂糖<br>でん粉                       | にんじん<br>三度豆<br>かんぴょう<br>白菜<br>えのき茸                    | 635             | 25.9         |
| 14<br>(水) | 牛乳<br>カレーライス<br>フルーツポンチ                   | 牛乳<br>豚肉<br>豆乳                                      | 米<br>麦<br>油<br>ゼリー<br>じゃがいも<br>カレールウ | 玉ねぎ<br>にんじん<br>みかん缶<br>黄桃缶                            | 751             | 24.2         |
| 15<br>(木) | 牛乳<br>さくらごはん<br>鶏そぼろ<br>丹波の恵みスープ          | 牛乳<br>鶏ミンチ<br>ハム                                    | 米<br>油<br>砂糖                         | にんじん<br>しいたけ<br>土しょうが<br>小松菜<br>はたけしめじ                | 649             | 28.7         |
| 16<br>(金) | 牛乳<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>もやしのナムル            | 牛乳<br>豆腐<br>みそ<br>豚ミンチ<br>ちくわ                       | 米<br>油<br>でん粉<br>砂糖                  | にんじん<br>青ねぎ<br>玉ねぎ<br>土しょうが<br>もやし<br>ほうれん草           | 751             | 32.1         |
| 19<br>(月) | 牛乳<br>しそごはん<br>うの花ローフ<br>貝だくさんみそ汁         | 牛乳<br>鶏ミンチ<br>豚ミンチ<br>うの花<br>豆乳<br>油揚げ<br>みそ<br>わかめ | 米<br>でん粉<br>パン粉<br>砂糖                | にんじん<br>青ねぎ<br>玉ねぎ<br>大根<br>ごぼう                       | 717             | 28.4         |
| 20<br>(火) | 牛乳<br>ごはん<br>鶏のから揚げ<br>レタスの和風サラダ<br>うすくず汁 | 牛乳<br>鶏肉<br>豆腐<br>かまぼこ<br>花かつお<br>ハム                | 米<br>でん粉<br>油<br>砂糖                  | にんじん<br>はたけしめじ<br>青ねぎ<br>土しょうが<br>レタス<br>大根<br>えのき茸   | 881             | 39.4         |
| 21<br>(水) | 牛乳<br>セルフツナキャベツサンド<br>チリコンカン              | 牛乳<br>ツナ<br>大豆<br>豚ミンチ                              | コッペパン<br>マヨネーズ<br>砂糖<br>じゃがいも        | にんじん<br>キャベツ<br>玉ねぎ                                   | 790             | 35.8         |
| 22<br>(木) | 牛乳<br>ごはん<br>すき焼き風煮<br>大根サラダ              | 牛乳<br>鶏肉<br>焼き豆腐<br>ツナ                              | 米<br>麩<br>油<br>砂糖<br>マヨネーズ           | にんじん<br>青ねぎ<br>糸こんにゃく<br>大根<br>はたけしめじ<br>玉ねぎ<br>キャベツ  | 725             | 26.2         |
| 23<br>(金) | 牛乳<br>たけのこごはん<br>さわらの西京焼き<br>豚汁           | 牛乳<br>ちくわ<br>豚肉<br>さわら<br>みそ                        | 米<br>みりん                             | にんじん<br>青ねぎ<br>たけのこ<br>大根<br>もやし<br>ごぼう<br>玉ねぎ<br>三度豆 | 666             | 33.9         |
| 26<br>(月) | 牛乳<br>五目あんかけ丼<br>小松菜の中華和え<br>デザート         | 牛乳<br>豚肉<br>かまぼこ<br>さつま揚げ                           | 米<br>砂糖<br>油<br>でん粉<br>ゼリー           | にんじん<br>しいたけ<br>小松菜<br>玉ねぎ<br>三度豆<br>もやし<br>土しょうが     | 670             | 26.7         |
| 27<br>(火) | 牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>変わりごま和え              | 牛乳<br>豚肉  | 米<br>じゃがいも<br>ごま<br>砂糖               | にんじん<br>玉ねぎ<br>三度豆<br>糸こんにゃく<br>もやし<br>キャベツ<br>コーン    | 675             | 24.6         |
| 28<br>(水) | 南丹・船井中学校研究会のため午前中授業                       |   |                                      |   |                 |              |
| 30<br>(金) | 飲むヨーグルト<br>チャーハン<br>かぼちゃフライ<br>野菜スープ      | 飲むヨーグルト<br>焼き豚<br>鶏肉<br>豚ミンチ                        | 米<br>油<br>パン粉<br>小麦粉                 | にんじん<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>大根<br>キャベツ<br>コーン              | 653             | 24.1         |

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 \*太字の食材は京丹波町でつくられたものです。