



# 4月 こんだてよてい



日 曜	献 立 名	材 料				エネルギー たんぱく質	
		赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他		
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642Kcal 22.6g	
		あじつけパン			あじつけパン		
		ボルシチ	ぶたにく	にんじん、キャベツ たまねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう サラダあぶら		トマトピューレ、トマトケチャップ しお、コショウ、ロリエ、ブイヨン
		フルーツポンチ		みかん(缶) パイナップル(缶) ピーチ(缶)			
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			551Kcal 20.3g	
		ちゅうかどんぶり	ぶたにく (冷)えび	たけのこみずに ほししいたけ キャベツ、フンゲンサイ、モヤシ たまねぎ、にんじん	ごはん、さとう ごまあぶら かたくりこ		こいくちしょうゆ、さけ ブイヨン、しお
		きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら		しお、す こいくちしょうゆ
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605Kcal 26.6g	
		ごはん			ごはん		
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ サラダあぶら		しお、こしょう
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ			うすくちしょうゆ しお、だしかつお
16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			726Kcal 28.8g	
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ しろみそ	たまねぎ	パンこ、サラダあぶら しろいりごま、さとう		みりん、さけ こいくちしょうゆ
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ ほしわかめ	たまねぎ	じゃがいも		だしじゃこ
		キャベツとコーンのあえもの		キャベツ、にんじん ホールコーン	ごまあぶら、さとう		こいくちしょうゆ
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667Kcal 25.3g	
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが	サラダあぶら		みりん、さけ こいくちしょうゆ
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん つきこんにゃく	(冷)さといも かたくりこ		うすくちしょうゆ だしかつお
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643Kcal 24.7g	
		こくとうパン			こくとうパン		
		まめとソーセージのトマトに	だいず ポークウィンナー	たまねぎ、にんじん (乾)パセリ にんにく	サラダあぶら じゃがいも		ブイヨン、しお トマトピューレ こいくちしょうゆ
		きゅうりのピクルスふう		きゅうり	さとう		しお、す、レモンじる
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			731Kcal 20.2g	
		カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら		カレーパウダー、カレーコ、チャツネ こいくちしょうゆ ウスターソース、トマトケチャップ
		はりはりづけ		きりぼしだいこん	さとう		こいくちしょうゆ みりん、す
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			679Kcal 27.9g	
		ごはん			ごはん		
		さけフライ	さけ	キャベツ	こむぎこ、パンこ サラダあぶら、さとう		ウスターソース、こしょう トマトケチャップ、しお
		とうふとゆばのすましじる	とうふ、ゆば	にんじん、あおねぎ			うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお

23	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594Kcal 19.4g
		ごはん			ごはん		
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しめじ、こんにやく ニラ、にんにく	じゃがいも、さとう サラダあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ コチュジャン	
		だいこんときゅうりのあっさりづけ		だいこん、きゅうり		うめこぶちゃ	
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん		
		ふくさたまご	たまご、とりミンチ (冷) えだまめ ひじき		さとう サラダあぶら	しお	
		えのきのすましじる	ふ	あおねぎ えのきだけ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		にんじんきんぴら	ほししいたけ ベーコン	にんじん	ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				529Kcal 21.6g
		きなこパン	きなこ		さとう、サラダあぶら こがたパン	しお	
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、こしょう	
		キャベツのあえもの		キャベツ (冷) さんどまめ	ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				672Kcal 27.6g
		たけのごはん	あぶらあげ	たけのこ	ごはん	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		さつまじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん ごぼう、あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
		こうやのたいたん	こうやどうふ	ほししいたけ にんじん	さとう	こいくちしょうゆ みりん、だしかつお	
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				689Kcal 29.2g
		ごはん			ごはん		
		さばのしょうがに	さば	つちしょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
		いりに	ひらてん	こんにやく、ごぼう	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ	こまつな、にんじん たまねぎ		だしじゃこ	



ご入学  
おめでとう  
ございます

★1年生のみなさんご入学おめでとうございます。  
2～6年生のみなさん進級おめでとうございます。

★1年生の給食は、16日(月)からです。

★4月のおたんじょうびきゅうしよくは、5月に行います。

きせつのかおり

たけの



あっという間にみんなと  
同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時季はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時季しか味わえない旬のたけのこを、たけのごはんや若竹汁で味わってみましょう。

