



# 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 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592Kcal 18.9g
	ごはん			ごはん		
	かんとうふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにやく (冷) グリンピース	じゃがいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	きゅうりのとさあえ	はなかつお	きゅうり	さとう	こいくちしょうゆ	
12 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				704Kcal 27.3g
	ごはん			ごはん		
	にるだけてりてりチキン	とりにく		さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、す みりん、さけ	
	とうふのみそしる	とうふ、みそ	えのきだけ にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
くきわかめのきんぴら	(乾) くきわかめ さつまあげ		ごまあぶら、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん、さけ		
15 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583Kcal 20.7g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくとあおなのオイスタソースいため	ぶたにく	こまつな、たまねぎ にんじん、にんにく たけのこみずに	サラダあぶら	こいくちしょうゆ オイスタソース	
	わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ、しめじ		うすくちしょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかあじ	
はりはりづけ		きりぼしだいこん	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん、す		
16 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				727Kcal 20.4g
	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) グリンピース	ごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレーウ、カレー ウスタソース、チャツネ トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、レモン ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
17 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				531Kcal 21.3g
	きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう サラダあぶら	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	
	きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
18 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632Kcal 27.4g
	たけのこごはん	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	
	ふのみそしる	ふ、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		だしかつお	
	ひじきとさばみずにのにももの	さばみずに (缶) ほしひじき	こんにやく、にんじん ほししいたけ (冷) さんどまめ	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ	
19 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 23.4g
	ごはん			ごはん		
	トルティージャ	たまご	たまねぎ マッシュルームみずに	じゃがいも、バター	しお、こしょう トマトケチャップ	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ (乾) パセリ	シェルマカロニ	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、こしょう	
にんじんサラダ	シーチキン	にんじん、レモン	さとう	しお、す		
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				619Kcal 23.9g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに あおねぎ にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ オイスタソース	
	ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう もやし、にんじん	しろいりごま さとう、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、す	

23	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 24.4g
		ごはん			ごはん		
		さんまのかばやきふう	さんま	しょうが	かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		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	
		キャベツとわかめのすのもの	ほしわかめ	キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ しお、す	
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				720Kcal 22.5g
		こくとうパン			こくとうパン		
		クリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも、こむぎこ サラダあぶら、バター	しお、こしょう ロリエ、コンソメ	
		まめまめサラダ	だいず	きゅうり、にんじん	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647Kcal 24.3g
		やきめしふう	やきぶた	たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが	ごはん サラダあぶら	うすくちしょうゆ しお、こしょう	
		とうふとコーンのスープ	かにかま、とうふ	クリームコソ (缶) (乾) パセリ にんじん		うすくちしょうゆ しお、こしょう、さけ ちゅうかスープ	
		むしシューマイ	シューマイ				
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				675Kcal 28.0g
		ごはん			ごはん		
		ひじきいりとりつくね	とりミンチ、とうふ ひじき	たまねぎ	さとう、パンこ かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお さけ、みりん	
		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 だしかつお、しお	
		こんにやくとピーマンのいりに	さつまあげ	こんにやく、ピーマン	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	



にゅうがく  
おめでとう

★1ねんせいのみなさん、ごにゅうがくおめでとうございます。

★1ねんせいのきゅうしょくは、15日(月)からはじまります。

★4月のおたんじょうびきゅうしょくは、4月24日(水)です。

きせつのかおり

たけのこ、キャ



給食の約束 (School Lunch Rules)

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う