

4がつ こんだてひょう

令和3年度 岩滝小学校

月	火	水	木	金
ご入学・ご進級おめでとうございます！ 学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。この1年間を心身ともに元気に過ごせるよう食事面からサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。				
12日 入学・進級お祝ひ献立 あけぼのライス 牛乳 鶏肉のから揚げ ドレッシングサラダ コンソメスープ	13日 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル ココアケーキ	14日 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜の昆布和え えのきのすまし汁	15日 春野菜のかき揚げ丼 牛乳 キャベツとツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁	16日 ごはん 牛乳 春キャベツのポトフ オニオンサラダ 野菜チップス
19日 ごはん 牛乳 春キャベツのハンバーグ ポテトサラダ レタスのスープ	20日 ごはん 牛乳 油淋鶏 ビーフンサラダ 中華スープ オレンジ	21日 コッペパン 牛乳 春色グラタン 水菜とツナのサラダ 春キャベツのスープ	22日 ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ほうれん草のごま和え 若竹汁 いちご	23日 ごはん 牛乳 白身魚のフライ アスパラソテー オニオンスープ
24日(土) 親子丼 牛乳 春キャベツのごま和え フルーツゼリー	27日 たけのこごはん 牛乳 高野豆腐の旨煮 小松菜の梅おかか和え 豚汁	28日 ごはん 牛乳 魚のから揚げ～ピリッとソース～ 中華風おひたし チンゲンサイのスープ	29日 昭和の日	30日 春のちらし寿司 キャベツの即席漬 豆腐のすまし汁

* 献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。



4月のこんだてよていひょう



令和3年度 岩滝小学校

日 ち	よ う ひ	こんだて		おもなざいりょう		
		まじょく	おかず	エネルギーのもとになる【き】	体をつくる【あか】	体のちょうしをととのえる【みどり】
9	金	ビーフ カレー （ごはんと 一緒）	キャベツのレモンあえ しらたまフルーツポンチ	ごはん・あぶら・じゃがいも さとう・しらたまこ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・みかん パインアップル・もも・いちご
12	月	あげほの ライス	とりにくのからあげ ドレッシングサラダ コンソメスープ	ごはん・オリーブオイル あぶら・さとう・かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう・ウインナー ・とりにく・ベーコン	たまねぎ・エリンギ・コーン グリーンピース・キャベツ・にんじん きゅうり
13	火	ごはん	マーボー豆腐 もやしナムル ココアケーキ	ごはん・さとう・ごまあぶら かたくりこ・ごま・こめこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・みそ・とうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・えのき・ほししいだけ にら・もやし・ほうれんそう きりぼしだいこん
14	水	ごはん	さばのみそに はくさいのこんぶあえ えのきのすましじる	ごはん・さとう	ぎゅうにゅう・さば・みそ しおこんぶ・とうふ だしこんぶ・だしかつお	しょうが・キャベツ・はくさい にんじん・こまつな・たまねぎ ねぎ・えのき
15	木	はるやさい のかきあげ どん	キャベツとツナのサラダ たまねぎのみそじる	ごはん・こむぎこ・かたくりこ あぶら・さとう・マヨドレ じゃがいも	ぎゅうにゅう・ちくわ・みそ だしかつお・だしこんぶ ツナ・とうふ・だしじゃこ	ごぼう・たけのこ・にんじん たまねぎ・アスパラガス・きぬさや キャベツ・こまつな・えのき・ねぎ
16	金	ごはん	はるキャベツのポトフ オニオンサラダ やさいチップス	ごはん・じゃがいも・さとう ごまあぶら・あぶら	ウインナー・ぶたにく・ツナ カットわかめ	にんじん・キャベツ・たまねぎ きゅうり・ごぼう
19	月	ごはん	はるキャベツのハンバーグ ポテトサラダ レタスのスープ	ごはん・パンこ・さとう かたくりこ・じゃがいも マヨドレ	ぎゅうにゅう・あいびきミンチ とうふ・たまご・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん みずな・コーン・レタス もやし
20	火	ごはん	ユーリンチー ビーフンサラダ ちゅうかスープ オレンジ	ごはん・かたくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら・ビーフン	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・カットわかめ	ねぎ・キャベツ・にんじん きくらげ・みずな・はくさい たまねぎ・ねぎ・オレンジ
21	水	コッパパン	はるいろグラタン みずなとツナのサラダ はるキャベツのスープ	コッパパン・マカロニ さとう・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・ベーコン チーズ・ツナ	キャベツ・たまねぎ・しめじ コーン・アスパラガス・みずな にんじん・えのき・もやし
22	木	ごはん	ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ わかだけじる いちご	ごはん・こむぎこ・あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ あおりの・とうふ・なまわかめ だしこんぶ・だしかつお	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たけのこ・えのき・いちご
23	金	ごはん	しろみざかなのフライ アスパラソテー オニオンスープ	ごはん・こむぎこ・パンこ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ホキ ウインナー	アスパラガス・にんじん こまつな・たまねぎ・しめじ
24	土	おやこどん	はるキャベツのごまあえ フルーツゼリー	ごはん・さとう・かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう・とりにく たまご	たまねぎ・ねぎ・キャベツ みずな・にんじん・みかん パインアップル・もも
27	火	たけのこ ごはん	こうや豆腐のうまに ほうれんそうのうめおかあえ ぶたじる	ごはん・さとう・さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ だしこんぶ・こうや豆腐 だしじゃこ・かつおぶし ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・もやし・たまねぎ だいこん・ねぎ
28	水	ごはん	さかなのからあげ〜ピリッとソース〜 ちゅうかふうおひたし チンゲンサイのスープ	ごはん・かたくりこ・あぶら さとう・はるさめ・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう・さわら やきぶた・とうふ	にんにく・しょうが・もやし キャベツ・にんじん・ねぎ チンゲンサイ
30	金	はるの ちらしずし	キャベツのそくせきづけ とうふのすましじる	ごはん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご しらすぼし・あぶらあげ だしかつお・たきこみわかめ とうふ・カットわかめ だしこんぶ	たけのこ・みずな・ほししいだけ にんじん・キャベツ・きゅうり えのき・ねぎ

今月の地元産の食材は、こめ・さかな・たまご・ほうれんそう・くじょうねぎ・みずな・こまつな です。