



4月の献立予定表

給食目標：みんなで協力して、準備・後始末をしましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 食塩相当量
9	火	○	ミートソーススパゲティ	ポテトサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン きゅうり とうもろこし レモン みしょうかん	560 kcal 2.4 g
10	水	○	むぎごはん	はるやさいのにも わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき わかめ しらす	こめ むぎさんおんとう こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ふき にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな もやし きゅうり	545 kcal 1.7 g
11	木	○	チリピーンズドッグ	はるキャベツのスープに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ チーズ ベーコン ヨーグルト	無塩パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ セロリー こまつな もも みかん バイン	581 kcal 2.1 g
12	金	○	キムチチャーハン	ちゅうかコーンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご	こめ ごまあぶら でんぶん	はくさいキムチ えのきたけ ピーマン ねぎ とうもろこし えのきたけ キャベツ セロリー	543 kcal 2.6 g
15	月	○	しらすごはん	さばのこうみやき やさいのいそあえ みそしる	ぎゅうにゅう しらす さば のり かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ	576 kcal 2.2 g
16	火	○	1年生給食開始 チキンカレーライス	オニオンドレッシングサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし 薄見オレンジ	638 kcal 1.7 g
17	水	○	ごはん	とうふのうまに はくさいとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ かつおぶし	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも ごま さとう	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな はくさい	587 kcal 2.1 g
18	木	○	きなこあげパン	ワントンスープ ハニーピーンズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす	ミルクパン さとう ワンタン ごまあぶら あぶら はちみつ	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	567 kcal 2.1 g
19	金	○	やきそば	さんしょくあえ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	むしちゅうかめん あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ こまつな	541 kcal 2.9 g
22	月	○	チキンライス	フレンチサラダ ピーンズポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム チーズ	こめ 豆乳バター あぶら さとう じゃがいも	トマト たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	567 kcal 2.4 g
23	火	○	野菜の日 たけのこごはん	ししゃものからあげ おかかあえ わかたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ かつおぶし たまご わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ	544 kcal 2.5 g
24	水	○	ブルコギどん	じゃことかいそうのサラダ ダブルりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かいそう かんでん	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく いら キャベツ きゅうり とうもろこし りんご ジュース りんご	603 kcal 2.3 g
25	木	○	アーモンドトースト	ハンガリアンシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ チーズ	食パン さとう パター アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ こまつな とうもろこし	574 kcal 2.4 g
26	金	○	ごまごはん	ぎせいとうふ はるキャベツのあさづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく あぶらあげ	こめ ごま あぶら さんおんとう さといも こんにゃく でんぶん	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ しょうが だいこん ぶなしめじ	576 kcal 2.0 g
30	火	○	さんさいうどん	ツナサラダ セサミマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご	うどん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パター メープルシロップ ごま	ゆでわらび ふき たけのこ しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	603 kcal 2.1 g

*感染症予防や食材の都合により献立を変更することがあります。

- ★1年生は、16日(火)から給食が始まります。給食当番活動もします。
お家でごはんをしゃもじでお茶碗に盛り付けたり、おみそ汁をお玉でお椀に盛り付けたりする練習をしてみてください。
- ★給食当番の金曜日には、白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯して、月曜日にお持ちください。
- ★くだものは、旬の薄見オレンジ、パイナップル等を提供する予定です。
- ★今年度も、栄養士の佐久間と東都給食11名で洲江小の給食を作ります。
安心安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いします。

