



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
8	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 ぶた肉 大豆	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 ビーマン きゅうり とうもろこし レモン おしょうかん	560 kcal 2.4 g
9	水	○	むぎごはん	春野菜のにも ツナあえ	ぎゅうにゅう とり肉 なまあげ わかめ ツナ	こめ むぎさんおんとう こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ふき にんじん たけのこ しいたけ もやし キャベツ	564 kcal 1.5 g
10	木	○	チリビーンズドッグ	春キャベツのスープに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 レンズまめ ピザチーズ 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 ビーマン えのきたけ キャベツ セロリー こまつな もも みかん パイン	566 kcal 2.1 g
11	金	○	しらすごはん	魚のこうみやき 野菜のいそあえ みそ汁	ぎゅうにゅう しらす干し さわら のり かつお節 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	551 kcal 2.1 g
14	月	○	ごまごはん	ぎせいどうふ 春キャベツのあさづけ けんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ とり肉 たまご 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
15	火	○	とり肉のキーマカレー	☆ 1年生給食開始 ☆ フレンチサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とり肉 レンズまめ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ セロリー にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな 清見オレンジ	563 kcal 2.0 g
16	水	○	ごはん	とうふのうまに 白菜とさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 とうふ かつお節	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
17	木	○	きなこあげパン	わんたんスープ ハニービーンズサラダ	ぎゅうにゅう きな粉 ぶた肉 大豆	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
18	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 ぶた肉 あおのり	蒸し中華めん 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	551 kcal 2.9 g
21	月	○	コーンピラフ	レモンサラダ ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう とり肉 いんげんビューレ 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	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ こまつな レモン汁	547 kcal 2.2 g
22	火	○	キムチチャーハン	ちゅうかコーンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ たまご かんてん	こめ ごまあぶら でんぶん さとう	白菜キムチ えのきたけ ビーマン ねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな ぶどうジュース	552 kcal 2.5 g
23	水	○	ごはん	魚のてりやき おかかあえ こじる	ぎゅうにゅう たら かつお節 なまあげ みそ 大豆	こめ さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ	546 kcal 2.1 g
24	木	○	インディアントースト	とり肉のトマトシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とり肉	無塩パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ こまつな とうもろこし	623 kcal 2.5 g
25	金	○	野菜の日給食《たけのこ》 たけのこごはん	ししゃものからあげ おひたし風 わかたまた汁	ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ ししゃも かつお節 とうふ たまご わかめ	こめ あぶら さとう こめ粉 でんぶん	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ こまつな ねぎ	546 kcal 2.5 g
28	月	○	さんさいうどん	ツナサラダ ココアマフィン	ぎゅうにゅう ぶた肉 あぶらあげ ツナ 豆乳	冷凍うどん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はちみつ	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	566 kcal 1.9 g
30	水	○	こくとうパン	コーンチャウダー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とり肉	こくとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな	530 kcal 2.1 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

★25日(金)野菜の日給食《たけのこ》 春が旬のたけのこを使ったたけのこごはんです。この時期のおいしさを味わいましょう。

★1年生は、15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、旬の美生柑、清見オレンジ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。

