



# 4月学校給食献立表

## 献立表



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度もみなさんに楽しみに待たれる給食作りにはげみたいと思います。みなさんが健やかに成長できるように献立表を毎日見てくださいね。

日	献立名	ざいりよめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちようしをとのえる		黄 おもにエネルギーのもとになる
6	火	給食はありません			
7	水	親子丼 牛乳 よくばりサラダ	にんじん・ねぎ・たまねぎ だいこん・ごぼう れんこん・とうもろこし	ごはん・さとう でんぷん・マヨネーズ	673 25.8
8	木	リッチパン 牛乳 ひじきスパゲティ フルーツヨーグルトあえ	にんじん・ピーマン たまねぎ・もも・みかん パイナップル・バナナ	リッチパン・スパゲティ サラダあぶら	617 20.4
9	金	ごはん 牛乳 カレイのからあげ ピーナッツあえ 若竹汁	ほうれんそう・にんじん きやべつ・たけのこ・ねぎ	ごはん・さとう・でんぷん あぶら・らつかせい	577 25
12	月	ポークカレー 牛乳 春キャベツのサラダ ゼリー	たまねぎ・にんじん・にんにく きゅうり・キャベツ・しょうが とうもろこし・グリーンピース	ごはん・じゃがいも・さとう サラダあぶら・ゼリー	709 22.2
13	火	ごはん 牛乳 炒り鶏 ごまじゃこあえ	こまつな・にんじん・ごぼう たけのこ・しいたけ だいこん・さやえんどう	ごはん・じゃがいも さとう・ごま	603 21.9
14	水	もぶりごはん 牛乳 沢煮椀 清見オレンジ	にんじん・さやいんげん・ねぎ ごぼう・しいたけ・しめじ だいこん・たけのこ・きよみ	ごはん・さとう サラダあぶら	544 20.7
15	木	ロールパン 牛乳 中華そば 青菜のオイスターソース炒め	チンゲンさい・ねぎ にんじん・たまねぎ・もやし たけのこ・キャベツ	ロールパン・ちゅうかそば サラダあぶら	547 22.3
16	金	ごはん 牛乳 煮魚 そえ野菜 茎わかめの金平	にんじん・さやいんげん キャベツ・ごぼう・しょうが	ごはん・でんぷん・さとう ごまあぶら・ごま	607 26.1
19	月	ごはん 牛乳 オーロラチキン おひたし みそ汁	にんじん・ほうれんそう ねぎ・もやし・たまねぎ	ごはん・さとう・じゃがいも でんぷん・あぶら	689 26
20	火	ごはん 牛乳 大根の中華あえ えびと豆腐のチリソース煮	にんじん・ちんげんさい たまねぎ・しいたけ・にんにく グリーンピース・だいこん	ごはん・さとう・でんぷん ごま・サラダあぶら	579 25.1
21	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆のおかかあえ	きやべつ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう さやいんげん	ごはん・じゃがいも さとう	657 26.4
22	木	ロールパン 牛乳 山菜うどん カラフルソテー	にんじん・ねぎ・こまつな わらび・しいたけ・もやし たまねぎ・とうもろこし	ロールパン・うどん サラダあぶら	556 23.3
23	金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ たけのこのピリ辛炒め	にんじん・しそ・ピーマン キャベツ・たけのこ・しょうが もやし・だいこん・にんにく	ごはん・さとう	590 23.5
26	月	食パン 牛乳 いちごジャム 白身魚フライ 野菜サラダ ABCスープ	にんじん・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし	しょくパン・ジャム・さとう じゃがいも・マカロニ こむぎこ・あぶら・パンこ	707 22.5
27	火	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物	ごぼう・しいたけ にんじん・さやいんげん だいこん・きゅうり	ごはん・じゃがいも さとう・ごま	618 23.3
28	水	たけのこごはん 牛乳 鱈の照り焼き ごまキャベツ すまし汁 かしわもち	にんじん・ねぎ・たけのこ キャベツ・たまねぎ・しめじ	ごはん・さとう・ごま かしわもち	621 29.3
30	金	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚肉のテンメンジャン炒め	にんじん・ピーマン・ねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが だいこん・もやし・しいたけ	ごはん・でんぷん ごま・ごまあぶら	696 28.7

お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなの健康のために、毎日の給食の栄養量も表示しています。成長期のみなさんに重要な「エネルギー(kcal)」と「たんぱく質(g)」です。表示は中学年の栄養量です。低学年・高学年のみなさんは、少し栄養量が異なりますが、参考にしてみてください。

給食は食の教科書です! 毎月の注目ポイントを紹介!

○旬の食材がいっぱい ○毎月19日は食育の日 ○行事食

かしわもち  
かき揚げ  
しめじ  
しょうが  
しょうゆ  
しょう油  
しょう油

中心に!!

すこしはやめに「こどものひ」