



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
★進級お祝い献立★ 「進級をお祝した献立です。」									
15	月		とり肉のレモンしょうゆ焼き コンソメスープ 寒天サラダ(ドレッシング) おいわいこはくゼリー	とり肉 ウィンナー	わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	レモン汁 キャベツ 玉ねぎ コーン	砂糖 じゃがいも ゼリー	ドレッシング
16	火	スパゲティ ナポリタン	手作りさつまいもパイ ひじきのマリネ	ベーコン 卵 ハム	粉チーズ ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 きゅうり レモン汁	スパゲティ パイ さつまいも 砂糖	油
17	水		さばのしょうが煮 とうふと玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ ラフランスゼリー	さば とうふ 油揚げ みそ かつお節		にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが	ゼリー 砂糖 でん粉	ごま ごま油
18	木		チキンナゲット ハヤシルー ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 ぶた肉 ハム おから	スミミル	にんじん ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 米粉	油 生クリーム アーモンド
19	金		ぎょうざ 麻婆豆腐 きよみオレンジ	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きよみオレンジ	小麦粉 砂糖 でん粉 もち米粉	ごま油 油
22	月		プレーンオムレツ ポークカレー 海草サラダ(ドレッシング)	卵 ぶた肉	スミミル 海草	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	じゃがいも でん粉	油 バター ドレッシング
23	火	ちゅうかめん	ポークしゅうまい みそラーメンスープ きゅうりともやしのナムル	ぶた肉 なると みそ		にんじん	ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ドレッシング
24	水		ぶた肉のしょうが焼き風炒め さつまいも汁 キャベツのたくあんあえ	ぶた肉 油揚げ みそ かつお節		チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん ごぼう	砂糖 さつまいも	ごま油 ごま
25	木		あかうおの一夜干し 豚汁 こまつなのいそかあえ いちごクレープ	赤魚 ぶた肉 とうふ みそ かつお節	のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう もやし	クレープ	
26	金		とり肉のから揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	でん粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま
30	火		タンドリーチキン 春野菜のシチュー コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ スミミル	にんじん アスパラガス パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃがいも	油 ドレッシング

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

ご進級おめでとうございます

ご進級おめでとうございます。「食べる」ことは「生きる」ために欠くことのできないものです。毎日を元気に過ごし、成長するためにも、今のうちから望ましい食習慣を身につけておくことがとても大切です。



今月の地元産は…

【さつまいも】伊藤耕佑(川上)
【ぶた肉】4月24日 飯田裕一(大栄十倉三)
【みそ】一坪田みそ組合

調理員さんからのメッセージ
「おいしいきゅうしょくをつくるので、
たくさんたべてくださいね！」