



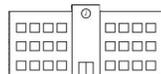
4月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
8	木	○	ごはん	さばの海鮮漬け 三色丼の具 大根とえのきたけのみそ汁	さば 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 えのきたけ 白菜 枝豆 しょうが	米 砂糖	ごま油	830 34.0 28.5 2.79
9	金	○	ごはん	あじフライ(ソース) 浅漬け 新じゃがいもの煮物	あじ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	837 28.4 19.0 2.39
12	月	○	麦ごはん	小松菜のナムル マーボー豆腐 桃まんじゅう	豆腐 豚肉 小豆 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし 玉ねぎ たけのこ たけのこ しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま ごま油 あぶら	775 28.6 19.2 2.40
13	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ&マスタード) ABCマカロニスープ フルーツポンチ チーズ	フランクフルト ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ みかん もも りんご パインアップル	パン マカロニ じゃがいも		790 28.5 33.0 3.48
14	水	○	麦ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー アップルパイ	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	916 24.8 29.4 2.35
★ 入学おめでとう献立											
15	木	○	赤飯 (ごま塩)	さわらの西京焼き ほうれん草ののり和え すまし汁 いちごヨーグルト	さわら みそ 鶏肉 なた あぶらあげ 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	白菜 長ねぎ えのきたけ ささげ	もち米 砂糖	油 ごま	842 35.0 20.8 2.82
16	金	○	ソフト麺	ししゃも磯辺フライ(2個) きんぴらごぼう 肉うどんの汁	ししゃも 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ 大根	ソフト麺 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	858 34.9 23.6 3.61
19	月	○	ごはん	鮭の塩焼き ツナ入りわかめサラダ 炒り鶏	鮭 ツナ 鶏肉 うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう しいたけ たけのこ 大根	米 砂糖 里芋	油 ごま油	840 38.3 25.1 3.04
20	火	○	食パン (ブルーベリー・ラム)	鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン しょうが 玉ねぎ にんにく	パン ブルーベリー・ラム 米粉 はちみつ	生クリーム	873 39.9 28.1 3.78
21	水	○	麦ごはん	豚肉の南蛮焼き 生揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 河内晩柑	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆 長ねぎ しょうが にんにく 河内晩柑	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	857 35.3 28.1 2.38
22	木	○	わかめごはん	ささみのレモンソース 新たけのこの土佐煮 にらたま汁 のむヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ のむヨーグルト	にんじん 絹さや にら	たけのこ レモン しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	821 38.0 18.4 3.68
23	金	○	スパゲティ ナポリタン	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン れんこんサラダ ぶどうパン	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	れんこん きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ レーズン マッシュルーム	スパゲティ パン 小麦粉	オリーフオイル マヨネーズ ごま 油	792 27.0 29.9 3.10
26	月	○	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 枝豆	米 砂糖 油		854 34.0 25.0 2.99
27	火	○	テーブルロール	フライドチキン にんじんのマリネ 米粉クリームシチュー	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 米粉 じゃがいも でん粉	油 バター 生クリーム	807 36.4 28.7 3.28
28	水	○	ごはん	しそぎょうざ(2こ) ビビンバ マロニーのスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 牛肉 なた みそ 大豆	牛乳	にら しそ 小松菜 ちんげん菜 にんじん	キャベツ 大豆もやし しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 マロニー でん粉 小麦粉 杏仁風プリン	ごま ごま油	832 28.6 24.6 2.42
★ こどもの日献立											
30	金	○	ごはん	いわしのかば焼き アスパラガスのサラダ(ドレッシング) 豚汁 かしわもち	いわし ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	米 でん粉 里芋 砂糖 かしわもち	油	813 30.0 20.7 2.74

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
 ★15・21・22・26・28・30日のデザートは、学校配送です。

4月分の給食費は、6月30日(水)納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。



ご入学、ご進級おめでとうございます。



学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



【アスパラガスのサラダ】

旬をむかえたグリーンアスパラガスをサラダにします。

アスパラガスには、疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富に含まれています。味わってください。

