



# 4月

## こんだてよてい表



日 曜	こんだて名			さいりょうめいからたなかの はたらき (体の働き)						えいようか			
	牛乳	しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい しる 主菜+副菜+汁もの	体(からだ)をつくる (あかの食品)	体のちようしをととのえる (みどりの食品)	熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品)	第1群(タンパク質)	第2群(無機質)	第3群(カロチン)	第4群(ビタミンC)	第5群(炭水化物)	第6群(脂質)	kcal
11 水		むぎごはん	だいごとうぼうのかりかりあげ ハムのマリネ カレーライス ブルーベリータルト	ぶたにく だいご ハム	ぎゅうにゅう チーズ あまのり	にんじん たまねぎ ごぼう にんにく レモン しょうが きゅうり キャベツ				むぎごはん じゃがいも かたくいこ さとう ブルーベリータルト	あぶら	723	24.6
12 木		ホットちゅうかめん	マーラーカオ ちゅうかサラダ しょうゆラーメン	ぶたにく なると たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツァイ			ねぎ しょうが たくあん しなちく キャベツ きくらげ きゅうり もやし	ホットちゅうかめん ホットケーキミックス さとう はるさめ くろざとう	あぶら ごまあぶら	660	23.6
13 金		ごはん	さばのネギみそやき たくあんサラダ なのはなのすましじる いちごゼリー	さば なると みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら			ねぎ キャベツ しょうが きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん さとう いちごゼリー	あぶら ごま	623	24.9
16 月		ごはん	あつやきたまご わふうサラダ じゃがぶたキムチ	たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら			たまねぎ はくさいキムチ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	649	23.9
17 火		こめこ ツイストパン	きなこあげパン ハムとだいこんのサラダ ミネストローネ	きなこ ハム ベーコン ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ			たまねぎ セロリー にんにく レモン だいこん きゅうり キャベツ	こめこパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	658	23.7
18 水		ごはん	ピビンバ むしシュウマイ わかめスープ	ぶたにく みそ たまご ベーコン えびシュウマイ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな			たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635	28.4
19 木		じごなうどん	ちくわのいそべあげ グリーンサラダ にくうどん	ぶたにく なると ちくわ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう あまのり チーズ	にんじん こまつな フロッコリー			たまねぎ レモン しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	じごなうどん こむぎこ さとう	あぶら	631	25.8
20 金		ごはん	ししゃもフライ だいごのいそに とんじる	ぶたにく だいご とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき	にんじん いんげん			ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	638	27.2
23 月		ごはん	さわらのマヨネーズやき きりほしだいこんのいりに あさりのみそじる	さわら みそ あさり ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな いんげん			たまねぎ ねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ	606	25.7
24 火		こどもパン スライス	ハンバーガー(デミグラスソース) クラムチャウダー フルーツあえ ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん			たまねぎ みかん セロリー バイン えのきたけ もも キャベツ パナナ	こどもパン さとう じゃがいも	あぶら バター	743	27.1
25 水		ごはん	あじフライ はるやさいのごまマヨネーズあえ よしのじる	あじフライ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー			ねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	ごはん かたくいこ さとう さといも こんにゃく	あぶら マヨネーズ ごま	672	26.1
26 木		ホットちゅうかめん	はるまき ちゅうかきゅうり マーボーラーメン	ぶたにく とうふ みそ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら			たまねぎ もやし たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり にんにく しょうが	ホットちゅうかめん さとう かたくいこ	あぶら ごまあぶら	654	23.4
27 金		ちゃめし	たけのごごはん はんぺんフライ すましじる デザート	とりにく あぶらあげ はんぺんフライ とうふ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな			たけのご キャベツ ねぎ	ちゃめし さとう デザート	あぶら	615	23.0

### ご入学・ご進級

おめでとうございます!



◎ 一年生の給食  
4月18日(水)からはじまります。



都合により献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食回数 13回  
ご飯食・・・8回  
パン食・・・2回  
麺食・・・3回

こんげつ せいけんえいようりょう 今月の平均栄養量	654	25
きんねんえいようりょう 基準栄養量	640	23~25

### こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

きゅうしょく ど けい あ こう どう

給食時計に合わせて行動しよう。

