



4月 学校給食献立表



4月の給食目標 「給食の身支度を整え、きちんと手洗いをしよう。」



日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
12 (水)	チキンカレーライス	○		○	とりにく、ばいせんこんぶ	こめ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ、ソテードオニオン、 にんじん、グリーンピース、に んにく、しょうが、マッシュルー ム、トマト	ブルーベリー、あかワイ ン、フルーツチャツネ、カレ ールウ、カレーコ、しょうゆ、ウ スターソース、がらスープ(ポー ク&チキン)、しお、こしょう	813 kcal 30.0 g
	大根サラダ				ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、とうもろこ し、にんじん	しお、こしょう、りんごす、 しょうゆ	18.5 g
	いちごゼリー					いちごゼリー			3.1 g
13 (木)	ごはん					こめ			743 kcal
	魚とごぼうの揚げ煮	○	○		あじ	なたねあぶら、さとう、かたくり こ、ごまあぶら	ごぼう、だいこん、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、 しょうゆ、みりん、さけ	33.7 g
	手作り大豆ふりかけ				しおこんぶ、だいずのはな、ち りめんじゃこ	こめあぶら		しょうゆ、さけ、みりん	19.9 g
具だくさんみそ汁				うすあげ、みそ		だいこん、にんじん、かぼちゃ、 しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.8 g	
14 (金)	ごはん					こめ			773 kcal
	回鍋肉	○	○		ぶたにく、あかみそ	さとう、ごまあぶら	ピーマン、パプリカ(あか)、たま ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	しお、しょうゆ、テンメンジャン、オイ スターソース、トウバンジャン	32.9 g
	やきじゃが					じゃがいも、オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	24.7 g
中華スープ				ベーコン	ごまあぶら	たまねぎ、はくさい、にんじん、 ほししいたけ、にら	しお、こしょう、しょうゆ、とり がらスープ、ちゅうかだし	2.3 g	
17 (月)	ごはん					こめ			760 kcal
	やきとり	○	○		とりにく	かたくりこ、さとう	しょうが、しろねぎ	しょうゆ、みりん	34.5 g
	三色きんぴら				いとこんにやく、さとう、しろご ま、ごまあぶら		ごぼう、にんじん、パプリカ(き)	けずりぶし、だしこんぶ、 しょうゆ、みりん	23.8 g
白菜と豆腐の麦みそ汁				とうふ、うすあげ、むぎみそ		はくさい、にんじん、しめじ、あ おねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.8 g	
18 (火)	おさつパン	○		○		おさつパン			814 kcal
	ビーフシチュー				ぎゅうにく	じゃがいも、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ソテード オニオン、マッシュルーム、ブ ロッコリー	あかワイン、トマトケチャップ、ト マトピューレ、とりがらスープ、デ ミグラスソース、しお、こしょう、 ローレル、ウスターソース、こ めこハヤシルウ	31.9 g 25.7 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこ し	しょうゆ、しお、す	2.9 g
19 (水)	ごはん、いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり	こめ			747 kcal
	さわらの塩こうじやき	○	○		さわら			さけ、しおこうじ	37.2 g
	五目豆煮				だいず、きざみこんぶ	くろざとう、さとう	れんこん、にんじん、さんどま め	しょうゆ、みりん、けずり ぶし、だしこんぶ	18.9 g
じゃが芋と小松菜のみそ汁				うすあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	けずりぶし、だしこんぶ	2.6 g	
20 (木)	ごはん					こめ			724 kcal
	ちゃんこなべ風	○		○	あつあげ、とりにく、みそ、しろ みそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、だいこん、にんじん、あ おねぎ、ごぼう、しょうが、にんに く	とりがらスープ、みりん、さ け、しょうゆ	30.1 g
	切り干し大根のゆず香いため					しろごま、さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、キャベツ、 きゅうり、にんじん	りんごす、しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ、ゆずかじゅう	13.4 g
ももゼリー					ももゼリー			2.9 g	
21 (金)	たけのこごはん	○	○			こめ		しお、だしこんぶ、かつお だし	826 kcal
	キャベツメンチカツ				うすあげ	さとう	たけのこ、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、 しょうゆ、さけ、しお	33.3 g
	沢煮わん				キャベツメンチカツ	なたねあぶら			28.9 g
				ぶたにく、とうふ	かたくりこ	だいこん、にんじん、ほししい たけ、ごぼう、みつば	しょうゆ、しお、けずりぶ し、だしこんぶ	3.0 g	

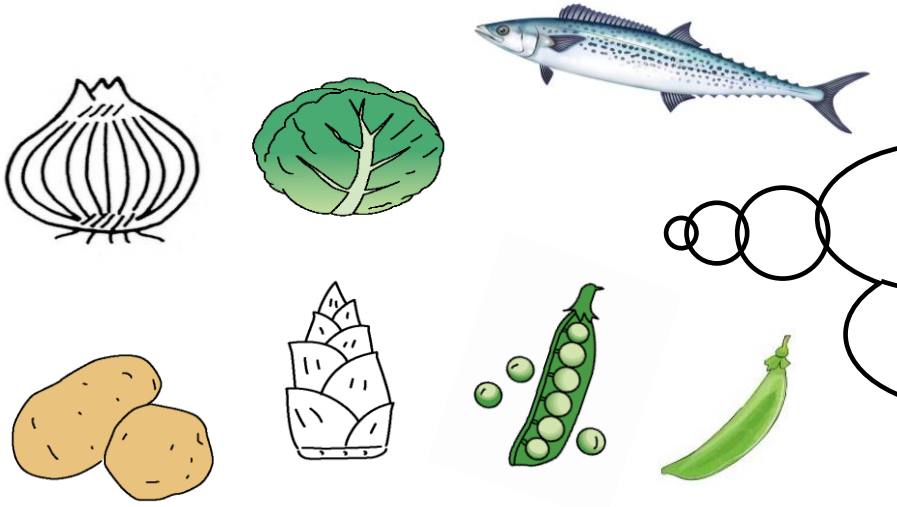
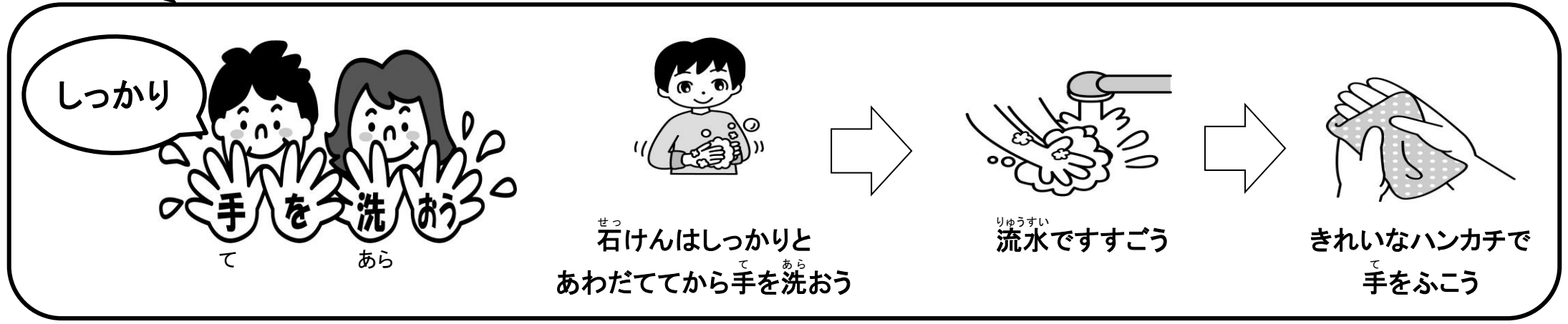
☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱくしつ
24 (月)	ごはん	○	○			こめ			753 kcal
	さけのゆうあんやき				さけ	かたくりこ, さとう		しお, しょうゆ, さけ, みりん, ゆずかじゅう	35.5 g
	キャベツの塩昆布あえ				しおこんぶ	ごまあぶら 	キャベツ, にんじん 		20.7 g
	豚汁				ぶたにく, みそ	さつまいも, こんにやく	だいこん, にんじん, ごぼう, あおねぎ 	けずりぶし, だしこんぶ	2.6 g
25 (火)	焼肉チャーハン	○	○	○	ぎゅうにく	こめ	 		787 kcal
	やきしゅうまい				ぎゅうにく	ごまあぶら, しろごま, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン, しめじ, しょうが, しろねぎ, にんにく	しょうゆ, しお, こしょう, オイスターソース, さけ	27.1 g
	白菜と大根のスープ				ぶたにく	かたくりこ, ごまあぶら	だいこん, にんじん, はくさい, あおねぎ	しお, こしょう, しょうゆ, ちゅうかスープ, とりがらすープ	2.5 g
26 (水)	ごはん	○	○			こめ			792 kcal
	豚じゃがカレー味				ぶたにく	じゃがいも, いとこんにやく, さとう	だいこん, たまねぎ, にんじん, スナックえんどう 	けずりぶし, だしこんぶ, さけ, かれーこ, みりん, しょうゆ	37.4 g
	厚揚げのしょうが醤油かけ				あつあげ	さとう, ごまあぶら	あおねぎ, しょうが 	しょうゆ	22.3 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.2 g
27 (木)	きなこあげパン	○	○	○	きなこ(こぶくろ)	コッペパン, なたねあぶら			808 kcal
	ポトフ				とりにく, ウインナー	じゃがいも 	たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, ブロッコリー	とりがらすープ, しょうゆ, コンソメ, しお, さけ, みりん, ローレルこ	32.7 g
	フルーツ&ゼリーあえ					カクテルゼリー	おうとう, パイン, みかん 		2.3 g
28 (金)	えんどう豆ごはん	○	○			こめ	うすいえんどう 	しお, さけ	705 kcal
	とり肉のパプリカ風味やき				とりにく			しお, こしょう, しょうゆ, しろワイン, パプリカ, ガーリックこ	33.5 g
	磯辺あえ				きざみのり		こまつな, キャベツ, にんじん	けずりぶし, だしこんぶ, だししょうゆ	20.7 g
	白菜汁				ぶたにく	かたくりこ	はくさい, にんじん, しょうが	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	2.8 g

★ 表示している栄養価（エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量）は中学部・高等部の値です。

小学部 1～3年はその約7割の量、小学部 4～6年は約8割の量となっています。

給食を食べる前はかならず



4月頃が旬のたべもの
 新たまねぎ、新じゃが、春キャベツ、
 たけのこ、えんどうまめ、さわら、
 スナックえんどう など