



# 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
10 (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	ブルーンピューレ,あかワイ ン,カレールウ,カレー,しよ うゆ,ウスターソース,がらス ープ(ポーク&チキン),しお, しょう	808 kcal 29.6 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,しょうゆ,りんごす しょうゆ	17.9 g
	いちごゼリー					いちごゼリー			2.8 g
11 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			776 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	33.0 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	25.1 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,しょうゆ,しょうゆ,とり がらスープ,ちゅうかだし	2.3 g
12 (金)	ごはん	○	○	○		こめ			722 kcal
	魚の竜田揚げ				ホキ	なたねあぶら,かたくりこ	しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	34.6 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,しろごま		しょうゆ,さけ,みりん	19.4 g
わかめとキャベツのみそ汁	わかめ,ぶたにく,とうふ, みそ		キャベツ,にんじん,たまね ぎ,みずな	けずりぶし,だしこんぶ	2.9 g				
15 (月)	ごはん	○	○	○		こめ			759 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	33.7 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	22.7 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 ちや,しめじ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.9 g
16 (火)	黒糖パン	○	○	○		こくとうパン			827 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ccoli	あかワイン,トマトケチャップ, マトピューレ,とりがらスープ, こめこデミグラスソース,しお, しょうゆ,ローレル,ウスターソ ース,こめこハヤシルウ	33.1 g 31.5 g
	コールスローサラダ				ロースハム	*エッグケアマヨネーズ さとう,しろごま	キャベツ,にんじん,とうもろ こし	しお,しょうゆ,りんごす	3.1 g
17 (水)	たけのこごはん	○	○	○		こめ		しお,だしこんぶ,かつお だし	724 kcal
	さわらの塩こうじやき				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	37.3 g
	沢煮わん				さわら			さけ,しおこうじ	18.8 g
ふたにく,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	2.6 g					
18 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			792 kcal
	豚肉のしょうがやき				ぶたにく	さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	34.8 g
	さつまいもの甘蜜かけ				さつまいも,こめあぶら みずあめ,さとう		しお,しょうゆ	22.0 g	
白菜のみそ汁	うすあげ,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	2.6 g				
19 (金)	ごはん	○	○	○		こめ			802 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,けずりぶ し,だしこんぶ,しょうゆ	36.2 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め				だいず,にぼし	かたくりこ,なたねあぶら, しろごま		しょうゆ,みりん	23.1 g
ミニ洋なしゼリー			ようなしゼリー(ひとくちサ イズ)		2.6 g				

\*エッグケアマヨネーズ

16日(火)・22日(月)

卵を使っていないマヨネーズで、卵アレルギーの人も食べることができます。(大豆・りんご成分を含みます)

☆裏にも続きがあります。


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 ししつ 食塩相当量
22 (月)	ごはん					こめ			728 kcal
	白身魚のマヨネーズやき				カラスカレイ 	*エッグケアマヨネーズ	にんにく,ドライパセリ	しお,こしょう	33.8 g
	キャベツのごま酢いため					さとう,しろごまペースト,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	22.0 g
	じゃが芋と小松菜のみそ汁				うすあげ,みそ	じゃがいも 	たまねぎ,こまつな	けずりぶし,だしこんぶ	2.6 g
23 (火)	あげパン					コッペパン さとう,なたねあぶら			766 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	とりがらスープ,しょうゆ,コンソメ,しお,さけ,みりん,ローレルこ	29.8 g 29.4 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 		2.5 g
24 (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,スナップえんどう	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	
25 (木)	えんどう豆ごはん					こめ	うすいえんどう 	しお,さけ	730 kcal
	とり肉の塩こうじやき				とりにく			さけ,しおこうじ	33.9 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	20.9 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	2.1 g
26 (金)	焼肉チャーハン				ぎゅうにく	こめ 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	790 kcal 29.8 g
	やきしゅうまい				しゅうまい	こめあぶら			18.0 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,とりがらスープ	2.3 g
30 (火)	ごはん					こめ			757 kcal
	とり肉のハニーマスタードやき				とりにく	はちみつ,オリーブあぶら	たまねぎ,にんにく	しろワイン,しお,しょうゆ,つぶいりマスタード	34.0 g
	チンゲンサイのじゃこ炒め				ちりめんじゃこ	ごまあぶら	チンゲンサイ,にんじん	さけ,しょうゆ,みりん	22.9 g
かぼちゃの赤だし				うすあげ,あかみそ,はつちようみそ,こうじみそ		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	3.0 g	

★ 表示している栄養価（エネルギー・たんぱく質・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


しっかり




手を洗おう



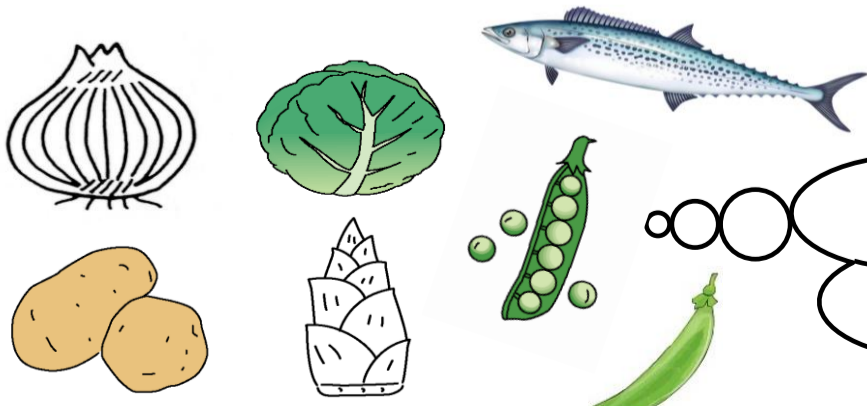
石けんはしっかりと  
あわだててから手を洗おう



流水ですすごう



きれいなハンカチで  
手をふこう



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、  
スナップえんどう など