





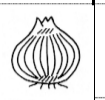




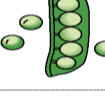



がっこうきゅうしょくこんだてひょう
学校給食献立表



きゅうしょく みじたく ととの てあら
4月の給食目標 **「給食の身支度を整え、手洗いをしよう。」**

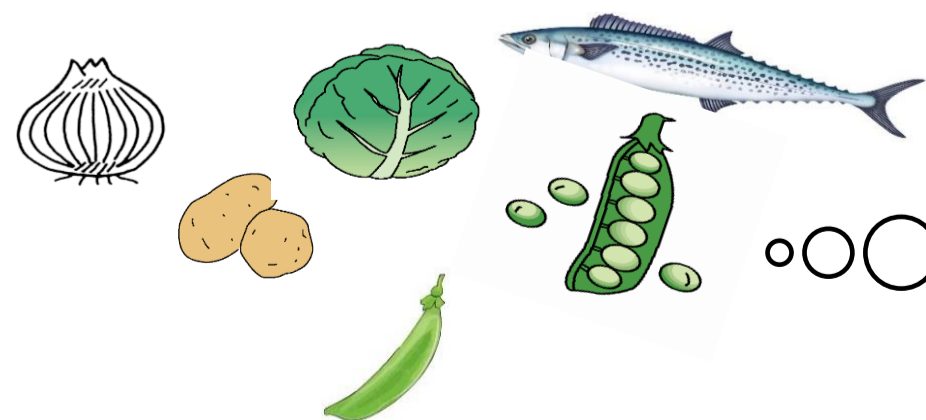
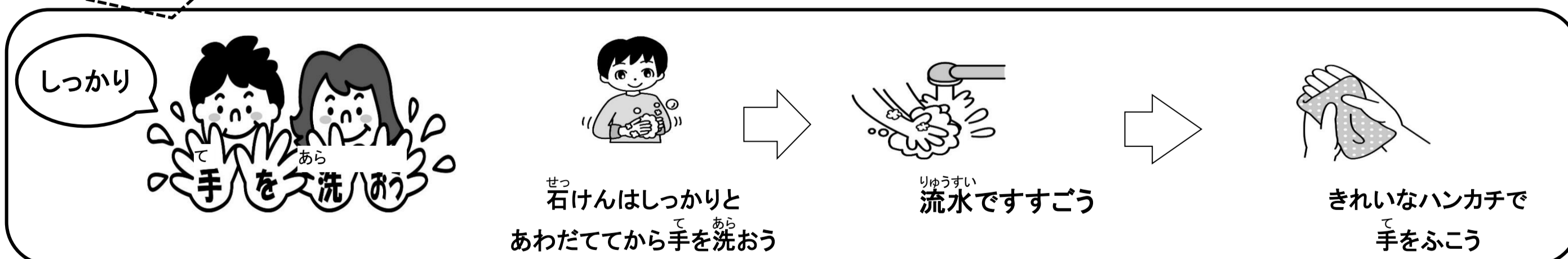


にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤	き 黄	みどり 緑	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえんそうどうりょう 食塩相当量
					ちにく 血や肉になる	ねつ ちからもと 熱や力の元になる	からだちようし ととの 体の調子を整える		
13 (月)	チキンカレーライス				とりにく, ばいせんこんぶ	こめ, こめあぶら, じゃがいも	たまねぎ, ソテッドオニオン, にんじん, グリーンピース, にんにく, しょうが, マッシュルーム, トマト, かん	かれーこ, あかワイン, かれーるウ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, がらスープ (ポーク&チキン), しょう, こしょう	802 kcal 27.7 g
	だいこん 大根サラダ				ローズハム	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	しょう, こしょう, す, しょうゆ	22.8 g 2.8 g
14 (火)	やきにく 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, しょうが, しょうが, しろねぎ, にんにく	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しょう, こしょう, ウスターソース, さけ, とりがらスープ	720 kcal 29.4 g
	あ 揚げしゅうまい				しゅうまい	なたねあぶら			24.5 g
	わかめスープ				わかめ, とうふ	ごまあぶら	だいこん, チンゲン, しろねぎ	しょう, こしょう, うすくちしょうゆ, とりがらスープ, ちゅうかだし	2.6 g
15 (水)	ごはん					こめ			743 kcal
	まーぽー豆腐				とうふ, ぶたひきにく, こめみそ	こめあぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, たら, たけのこ	トウバンジャン, さけ, しょう, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, ちゅうかだし, とりがらスープ	31.3 g
	きゅうりのナムル					さとう, ごまあぶら	きゅうり, にんにく	しょう, ちゅうかだし, うすくちしょうゆ	23.8 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン, ごまあぶら	はくさい, にんじん, ほししいたけ, あおねぎ	しょう, こしょう, うすくちしょうゆ, ちゅうかだし, とりがらスープ	2.7 g
16 (木)	ごはん					こめ			778 kcal
	さけ 鮭のゆうあんだれかけ				さけ	かたくりこ, あぶら, さとう		しょう, さけ, うすくちしょうゆ, みりん, ゆずかじゅう	31.0 g
	さんしょく 三色きんぴら					いとこんにやく, ごまあぶら, さとう, しろごま	にんじん, ごぼう, パプリカ(き)	こいくちしょうゆ, みりん, かつおだし, だしこんぶ	22.3 g
	ぐ 具だくさんみそ汁				うすあげ, こめみそ		だいこん, かぼちゃ, にんじん, しょう, あおねぎ	だしこんぶ, かつおだし	2.5 g
17 (金)	ごはん					こめ			720 kcal
	ぶた 豚じゃが				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	かつおだし, だしこんぶ, さけ, みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	31.5 g
	しめじのごま酢あえ					ごま, さとう	しめじ, にんじん, チンゲンサイ	うすくちしょうゆ, しょう, す	15.7 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			2.1 g
20 (月)	ごはん					こめ			807 kcal
	チャプチェ				ぎゅうにく	はるさめ, こめあぶら, ごまあぶら, さとう	しょうが, たら, にんじん, たけのこ, たまねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, しょう, コチジャン	30.1 g
	はくさい だいこん 白菜と大根のスープ				ぶたにく	ごまあぶら, かたくりこ	だいこん, はくさい, にんじん, ねぎ	とりがら, ちゅうかだし, しょう, こしょう, うすくちしょうゆ	23.5 g
みかんゼリー					みかんゼリー			2.1 g	
21 (火)	こぎつねごはん				うすあげ, とりひきにく	こめ, さとう	たけのこ, にんじん, さんどまめ	だしこんぶ, かつおだし, さけ, しょうゆ, みりん	746 kcal 31.7 g
	もやしときゅうりのツナあえ				ツナ	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, きゅうり	す, しょうゆ, ねりがらし	27.5 g
	けんちん汁				ぶたにく, とうふ	じゃがいも, ごまあぶら	だいこん, ごぼう, にんじん, ほししいたけ, あおねぎ	かつおだし, だしこんぶ, しょう, うすくちしょうゆ, さけ	2.4 g

にち 日	献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ちにく 血や肉になる	き 黄 ねつ ちからもと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだちようし ととの 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー
									たんぱくしつ しつ しよくえんそつとりよ 食塩相当量
22 (水)	ごはん					こめ			811 kcal
	とりにくのからあげ				とりにく、くつつかないで	さとう、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが 	しおこうじ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん	31.5 g
	キャベツのゆかりあえ					しろごま、しろごま	キャベツ、きゅうり 	ゆかり	27.3 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁				あつあげ、わかめ、こめみそ	じゃがいも 	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつおだし、だしこんぶ	2.4 g
23 (木)	ごはん					こめ			757 kcal
	ホイコーロー				ぶたにく、こめみそ	ごまあぶら、さとう	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	テンメンジャン、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、しお、とりがらスープ	32.8 g
	こふきいも				あおのり	じゃがいも 		しお	23.4 g
	中華スープ				カットベーコン	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、うすくちしょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	2.4 g
24 (金)	黒糖パン					こくとうパン 			781 kcal
	ビーフシチュー				ぎゅうにく	じゃがいも、こめ油	にんじん、ソテードオニオン、たまねぎ、マッシュルームスライス、ぶろっこりー	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、こめこデミグラスベース、しお、こしょう、ローレル、こめこハヤシルウ、ウスターソース	31.3 g
	コールスローサラダ				とりささみ	さとう、しろごま、*エッグケアマヨネーズ⇒たまごをつかっていないマヨネーズ	キャベツ、にんじん、とうもろこし		23.5 g
	ミニ洋なしゼリー					ようなしゼリー			2.4 g
27 (月)	ごはん					こめ			812 kcal
	さばのかばやき				さば	かたくりこ、あぶら、さとう		さけ、くつつかないで、こいくちしょうゆ、みりん	32.9 g
	キャベツソテー					オリーブオイル	キャベツ、とうもろこし	しお、こしょう	27.2 g
	厚揚げとろみ汁				ぶたにく、あつあげ	かたくりこ	だいこん、にんじん、れんこん、えのきたけ、こまつな	さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ、かつおだし	2.2 g
28 (火)	えんどう豆ごはん					こめ	うすいえんどう 	しお、さけ	741 kcal
	とりにくのからあげ				とりにく	しろごま、こめあぶら、ごまあぶら	たまねぎ、あおねぎ、しょうが、にんにく	さけ、しおこうじ、こいくちしょうゆ、こしょう	32.2 g
	磯辺あえ				やききざみのり		キャベツ、こまつな、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、かつおだし、だしこんぶ、	21.8 g
	レタスのみそ汁				とりにく、あつあげ、こめみそ		レタス、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	だしこんぶ、かつおだし	2.5 g
30 (木)	あげパン					ゴツペパン さとう、なたねあぶら			769 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	30.1 g 29.4 g
	フルーツ&ゼリーあえ					カクテルゼリー	おうとうかん、みかんかん 		2.6 g

★ 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・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