



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
									たんぱくしつ
									しつ
									食塩相当量
10 (木)	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、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	845 kcal
	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	しお、こしょう、す、しょうゆ	27.8 g
	いちごゼリー					いちごゼリー			
11 (金)	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、ウスターソース、トウバンジャン、とりがら	33.4 g
	やきじゃが					じゃがいも、ごまあぶら	あおのり	しお	26.0 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	2.4 g
14 (月)	こぎつねごはん <small>セルフまぜごはん</small>	○	○	○	うすあげ、とりにく	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	785 kcal
	もやしときゅうりのごまあえ				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	33.2 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、しお、しょうゆ、さけ	27.3 g
	豆乳プリン					とうにゅうプリン			2.6 g
15 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			757 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	32.3 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)	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	27.0 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	かつおだし、だしこんぶ	3.0 g
16 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			762 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、にら、にんじん、たけのこ、たまねぎ	さけ、しょうゆ、しお、コチジャン	29.8 g
	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、しお、こしょう、しょうゆ	23.4 g
みかん缶			みかんかん		1.9 g				
17 (木)	たけのこごはん <small>セルフまぜごはん</small>	○	○	○		こめ		しお、だしこんぶ、かつおだし	780 kcal
	鮭のしょうゆだれかけ				うすあげ	さとう	たけのこ、にんじん	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ、しお	35.6 g
	吉野仕立て汁				さけ	かたくりこ		しお、さけ、しょうゆ、みりん	22.7 g
とりにく、とうふ	かたくりこ、さつまいも	だいこん、にんじん、みつば	しょうゆ、しお、かつおだし、だしこんぶ	2.9 g					
18 (金)	黒糖パン	○	○	○		こくとうパン			820 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、こめこデミグラスソース、しお、こしょう、ローレルコ、ウスターソース、こめこハヤシルウ	33.7 g
	コールスローサラダ				とりにく	*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、こしょう、す	31.3 g
								3.1 g	

\*エッグケアマヨネーズ 18日(金)

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	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
									ししつ
									食塩相当量
21 (月)	焼肉チャーハン	○		○	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, ウスターソース, さけ, とりがらスープ	734 kcal
	やきしゅうまい				しゅうまい	こめあぶら			28.8 g
	レタスとごぼうのスープ				あつあげ	ごまあぶら	ごぼう, レタス, えのき, しょうが	しお, こしょう, しょうゆ, とりがらスープ	22.5 g
22 (火)	ごはん					こめ			790 kcal
	さばのかばやき	○	○		さば	なたねあぶら, かたくりこ, さとう		しょうゆ, みりん, さけ	32.3 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ, とうもろこし	しお	27.0 g
	うすあげと小松菜のみそ汁				うすあげ, みそ, とうふ		たまねぎ, こまつな, にんじん, だいこん	かつおだし, だしこんぶ	3.0 g
23 (水)	ごはん					こめ			720 kcal
	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, スナックえんどう	かつおだし, だしこんぶ, さけ, みりん, 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	しょうゆ, しお, 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	
24 (木)	えんどう豆ごはん					こめ	うすいえんどう	しお, さけ	791 kcal
	とり肉の塩こうじやき	○	○		とりにく			さけ, しおこうじ	37.7 g
	磯辺あえ				きざみのり		こまつな, キャベツ, にんじん	かつおだし, だしこんぶ, だししょうゆ	24.5 g
	きりぼし大根のみそ汁				ぶたにく, とうふ, うすあげ, みそ		きりぼしだいこん, にんじん, ねぎ	かつおだし, だしこんぶ	2.6 g
25 (金)	あげパン					コッペパン さとう, なたねあぶら			768 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
	フルーツ&ゼリーあえ					カクテルゼリー	おうとうかん, パインかん, みかんかん		29.4 g
28 (月)	ごはん					こめ		714 kcal	
さわらのゆうあん焼き	○	○		さわら	さとう, かたくりこ		ゆずかじゅう, しょうゆ, しょうゆ, さけ, みりん	35.5 g	
手作りのりのつくだ煮				やきのり			ほししいけ	17.2 g	
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁				あつあげ, みそ, わかめ	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	2.9 g	
30 (水)	ごはん					こめ			736 kcal
	とり肉のからあげ	○		○	とりにく	かたくりこ, さとう, なたねあぶら	にんにく, しょうが	しお, しょうゆ, さけ, みりん	27.2 g
	ちくわとキャベツのいそかあえ				ちくわ, ひじき, いとかつお		キャベツ, こまつな, にんじん	しょうゆ, みりん	21.2 g
	大根スープ				ベーコン	かたくりこ, ごまあぶら	だいこん, にんじん, しめじ	とりがらスープ, ちゅうかだし, しお, こしょう, しょうゆ	2.0 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

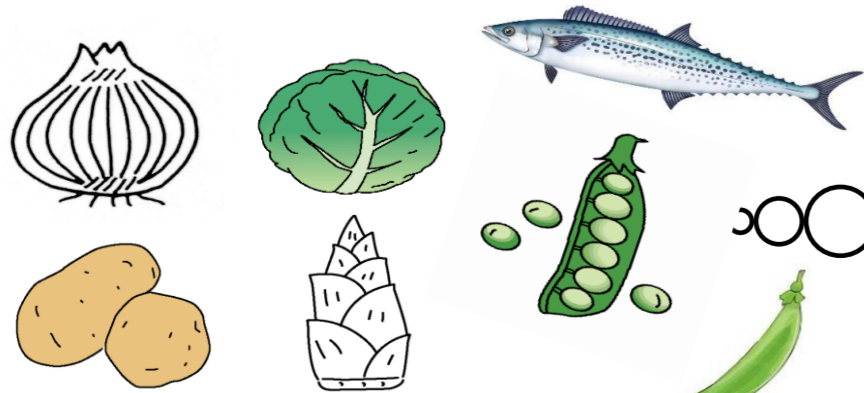
しっかり

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

石けんはしっかりとあわだててから手を洗おう



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、  
 スナックえんどう など