



4月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質	備考
7 火	菜の花ごはん	○	さわらの西京焼き からしあえ けんちん汁	牛乳、鶏卵、さわら、削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	小松菜、しょうが、にんじん、キャベツ、しめじ、ごぼう、大根、ねぎ	603 kcal 28.5 g	7日 2年生～6年生 給食開始
8 水	キャロットライスの クリームソースかけ	○	ABCマカロニスープ 果物(りんご)	牛乳、鶏肉、むきえび、調理用牛乳、生クリーム、ベーコン	米、麦、油、バター、小麦粉、マカロニ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム(レトルト)、パセリ、キャベツ、しめじ、小松菜、りんご	622 kcal 20.1 g	
9 木	スイートルールパン	○	ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳、ベーコン、調理用牛乳、ピザ用チーズ、いんげん豆	スイートルールパン、油、バター、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ	606 kcal 26.4 g	9日 1年生始 給食開始
10 金	スパゲティミートソース	○	コーンとわかめのサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ、カットわかめ、粉寒天	スパゲティ、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース	633 kcal 26.4 g	
13 月	カレーライス	○	じゃこサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、キャベツ、小松菜、きゅうり、清見オレンジ	642 kcal 21.4 g	
14 火	チャーハン	○	シュウマイ 青菜のスープ	牛乳、豚肉、むきえび、鶏卵、押し豆腐、レンズまめ、削り節	米、麦、油、でんぷん、ごま油、しゅうまいの皮	にんじん、ねぎ、干しいただけ、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、しょうが、にんにく、小松菜	614 kcal 28.4 g	
15 水	チキンライス	○	豆入りマカロニスープ ごまドレサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ	米、麦、バター、油、じゃがいも、シエルマカロニ、ごま油、砂糖、白すりごま	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、パセリ、セロリ、小松菜、もやし、きゅうり、ホールコーン	632 kcal 21.4 g	
16 木	上海めん	○	青のりピーンズポテト フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、いか、むきえび、大豆、青のり、プレーンヨーグルト	蒸し中華麺、油、でんぷん、ごま油、じゃがいも	にんじん、干しいただけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜、パイナップル(缶)、りんご(缶)、黄桃(缶)	619 kcal 26.1 g	
17 金	麦ごはん	○	のりとひじきの佃煮 干草たまご焼き 春野菜のみそ汁	牛乳、もみり、干ひじき、鶏肉、鶏卵、削り節、厚揚げ、カットわかめ	米、麦、砂糖、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいただけ、小松菜、キャベツ、さやいんげん	607 kcal 26.2 g	
20 月	麻婆豆腐丼	○	海苔入りナムル 果物(カラマンダリン)	牛乳、豚肉、レンズまめ、押し豆腐、刻みのり	米、麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいただけ、ねぎ、にら、キャベツ、小松菜、カラマンダリン	610 kcal 25.5 g	
21 火	たけのこごはん	○	いかのしょうが焼き 豚汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、削り節、鶏肉、油揚げ、いか、豚肉、豆腐	米、麦、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく	たけのこ(水煮)、しょうが、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、小松菜、もやし	573 kcal 28.4 g	
22 水	五目うどん	○	もやしときゅうりの酢の物 キャンディポテト	牛乳、厚削り節、豚肉、焼き竹輪、油揚げ、くきわかめ、生クリーム	砂糖、冷凍うどん、ごま油、さつまいも、油、バター	干しいただけ、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり	590 kcal 20.9 g	
23 木	麦ごはん	○	鮭の照り焼き じゃがいものそばろ煮 ごまあえ	牛乳、生鮭、豚肉	米、麦、でんぷん、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、白ねりごま、白すりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、キャベツ、小松菜	590 kcal 28.5 g	
24 金	わかめ入り青菜ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 田舎汁 果物(美生柑)	牛乳、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、ししゃも、鶏卵、削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、ごま油、白いりごま、小麦粉、黒いりごま、油、こんにゃく、じゃがいも	小松菜、にんじん、大根、しめじ、ねぎ、美生柑	615 kcal 23.5 g	24日 5・6年生選定
27 月	麦ごはん 保健給食委員会 作成献立①	○	さばの塩焼き じゃがいものハニーサラダ けんちん汁	牛乳、鯖、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐	米、麦、じゃがいも、油、はちみつ、こんにゃく	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ	644 kcal 27.8 g	
28 火	セサミトースト	○	ホワイトシチュー わかめサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、カットわかめ	食パン(無塩)、白すりごま、白ねりごま、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、砂糖、白いりごま	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、もやし	579 kcal 21.7 g	
30 木	麦ごはん 保健給食委員会 作成献立②	○	鶏肉のごま醤油焼き カブのサラダ 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵	米、麦、ごま油、白ねりごま、白いりごま、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、赤ピーマン、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ	612 kcal 25.5 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 9日(木) ポテトのチーズ焼き 1年生給食初日は、配膳しやすいメニューで始まります。
- 13日(月) カレーライス 辛さは低学年向け・高学年向けの2段階で作ります。
- 21日(火) たけのこごはん 旬のたけのこでたけのこごはんを作ります。
- 27日(月) 保健給食委員作成献立① 昨年度委員の児童が、栄養バランスを考えて作った献立です。
- 30日(木) 保健給食委員作成献立② 昨年度委員の児童が、『野菜が苦手な人にも食べやすいサラダを』と考えた献立