



4月分 給食献立表



日	こんだて名	牛乳 I類 たんぱく質	おたより
8水	カレーチーズドック ノードルスープ いちごミルクゼリー	571 kcal 24.1 g	<p>入学、進級おめでとうございます。 今年度も児童のみなさんの健康と成長の一助となるような、安心・安全でおいしい給食を心がけて提供していきます。よろしく願いいたします。</p> <p style="text-align: center;">季節の食べもの ~春~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> たけのこ <p>香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> アスパラガス <p>疲労回復に役立つ、アスパラギン酸という成分が豊富です。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">食事前の手洗いを忘れずに！</p> <p>手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、感染症などを予防するためにも大切なことです。食事の前には石けんできれいに手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px; border-radius: 20px;"> <p style="text-align: center;">給食当番 身じたくチェック</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 鼻と口はマスクで隠れている</p> <p><input type="checkbox"/> 清潔な白衣を着ている</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 帽子から髪の毛が出ていない</p> <p><input type="checkbox"/> 石けんで手を洗った</p> <p><input type="checkbox"/> 爪は短く切っている</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">体調が悪い時は先生に伝えましょう！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>保護者のみなさまへ</p> <p>お子さまが給食当番の時は、週末に白衣を持ち帰ります。ご家庭での洗濯やアイロンがけをよろしくお願いいたします。また、当番時にはマスクを着用しますので、忘れずに持たせてください。</p> </div>
9木	ごはん 魚のチリソース 春雨いため すまし汁	541 kcal 23.1 g	
10金	焼き肉丼 みそ汁 くだもの	566 kcal 24.0 g	
13月	ミルクパン マカロニグラタン 野菜スープ 1年生 給食開始	559 kcal 25.0 g	
14火	五目チャーハン チーズの包み揚げ マロニースープ	563 kcal 22.9 g	
15水	チキンカレーライス わかめサラダ	634 kcal 19.0 g	
16木	こぎつねごはん 揚げ魚の玉ねぎソースがけ 春野菜のみそ汁	573 kcal 25.0 g	
17金	スパゲッティミートソース ポテトサラダ くだもの	611 kcal 23.4 g	
20月	麻婆豆腐丼 たまごスープ ぶどうゼリー	580 kcal 23.0 g	
21火	レモンシュガートースト アスパラ入りクリームシチュー カリカリじゃこサラダ	584 kcal 22.7 g	
22水	たけのこごはん かつおの揚げ煮 田舎汁	544 kcal 30.1 g	
23木	ソース焼きそば ビーンズポテト くだもの	564 kcal 21.0 g	
24金	ごはん すき焼き煮 みそ香あえ	586 kcal 23.3 g	
27月	チキンライス 魚の香草パン粉焼き レンズ豆のスープ	559 kcal 25.6 g	
28火	五目うどん いかぺったん	579 kcal 26.4 g	
29水	昭 和 の 日		
30木	ごはん 鶏つくね焼き 野菜のしょうがあえ さつま汁	569 kcal 26.6 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。
 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※今月のくだものは、オレンジ類を予定しています。
 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

日	こんだて名	牛乳	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種目 - たんぱく質
8水	カレーチーズドック		ぶたひきにく,ダイスチーズ	コッペパン,サラダあぶら,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ	571 kcal
	ヌードルスープ	○	とりがら,ベーコン,とりにく	サラダあぶら,ヌイユ(たまごめん),じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	24.1 g
	いちごミルクゼリー		こなかんでん,ぎゅうにゅう,なまくりーム	さとう,グラニューとう	いちごジャム	
9木	ごはん			こめ,むぎ		541 kcal
	さかなのチリソース	○	もうか	でんぷん,あげあぶら,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ	23.1 g
	はるさめいため		ぶたにく	サラダあぶら,りょくとうはるさめ,さとう,ごまあぶら,しろいりごま	にんじん,キャベツ,もやし,にら	
	すましじる		けすりぶし(さば),かまぼこ,だしこんぶ	でんぷん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,えどな	
10金	やきにくどん		ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろいりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン	566 kcal
	みそしる	○	けすりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,えどな	24.0 g
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	
13月	ミルクパン			ミルクパン		559 kcal
	マカロニグラタン	○	とりにく,ぎゅうにゅう,シュレットチーズ	サラダあぶら,マカロニ,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,パセリ	25.0 g
	やさいスープ		ベーコン,とりがら	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン,えどな	
14火	ごもくチャーハン		ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら	にんじん,ほししいたけ,ねぎ	563 kcal
	チーズの包み揚げ	○	プロセスチーズ	ワントンのかわ,あげあぶら		22.9 g
	マロニースープ		とりがら,とりにく	マロニー,ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンサイ	
15水	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	634 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	19.0 g
16木	こぎつねごはん		あぶらあげ	こめ,むぎ,さとう,しろいりごま	さやいんげん	573 kcal
	あげざかなのたまねぎソースがけ	○	すけそうたら	でんぷん,あげあぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ	25.0 g
	はるやさいのみそしる		けすりぶし(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやえんどう	
17金	スパゲティミートソース		ぶたひきにく,だいず,こなチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	611 kcal
	ポテトサラダ	○		じゃがいも,マヨネーズ,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン	23.4 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	
20月	マーボーどうぶどん		ぶたひきにく,とりがら,あかみそ,もめんどうぶ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	580 kcal
	たまごスープ	○	とりがら,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	23.0 g
	ぶどうゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース	

21 火	レモンシュガートースト			しょくパン,ソフトマーガリン,グラニューとう,さとう	レモン	584 kcal
	アスパラいりクリームシチュー	○	とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,ひよこまめ,なまクリーム,こなチーズ	サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎ	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム,アスパラガス	22.7 g
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	
22 水	たけのこごはん		とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ	にんじん,たけのこみずに,さやえんどう	544 kcal
	かつおのあげに	○	かつお	でんぶん,あげあぶら,さとう,しろいりごま	しょうが	30.1 g
	いなかじる		けすりぶし(さば),とりにく,きぬごしどうぶ,しろみそ,あかみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ	
23 木	ソースやきそば		ぶたにく,いか,あおのり	サラダあぶら,むしちゅうかめん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	564 kcal
	ビーンズポテト	○	だいず	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも		21.0 g
	セミノール				セミノール	
24 金	ごはん			こめ,むぎ		586 kcal
	すきやきに	○	ぶたにく,なまあげ,けすりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく,さとう	だいこん,はくさい,エリンギ,ねぎ,えどな	23.3 g
	みそかあえ		しろみそ	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろいりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	
27 月	チキンライス		とりにく	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	559 kcal
	さかなのこうそうパンこやき	○	ホキ	マヨネーズ,バター,パンこ	パセリ	25.6 g
	レンズまめのスープ		とりにく,とりがら,レンズまめ	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	
28 火	ごもくうどん	○	だしこんぶ,あつけすり(さば),とりにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	579 kcal
	いかぺったん		だいず,いか,たまご,ぎゅうにゅう,いとけすり(かつお)	こむぎ,あげあぶら	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	26.4 g
29 水	昭和の日					
30 木	ごはん			こめ,むぎ		569 kcal
	とりつくねやき	○	とりひきにく,しろみそ	パンこ,さとう,でんぶん	しょうが,たまねぎ,ごぼう	26.6 g
	やさいのしょうがあえ			さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	
	さつまじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	