

4がつのよていこんだてひょう

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
12 水	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ はるさめサラダ はなふいりすましじる おいわいゼリー <small>進級・入学 お祝い給食</small>	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ	ごはん、さとう、はるさめ、 ふ	りんご、たまねぎ、もやし、 にんじん、キャベツ、 こまつな、ぶなしめじ、 ねぎ、いちご	563 23.7 15.3 1.7	698 28.7 17.1 2.4	
13 木	ソフトコッパパン・いちごジャム ミートボール グリーンサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ハム、 チーズ、ベーコン	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	ブロッコリー、カリフラワー、 きゅうり、キャベツ、 はくさい、ぶなしめじ、 にんじん、パセリ、 たまねぎ、いちご	608 20.7 36.5 2.3	770 25.9 48.8 2.8	
14 金	ごはん さわらのしおやき ひじきのいりに だいこんのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、さわら、 ひじき、さつまあげ、 だいず、みそ	ごはん、あぶら、 さとう、あぶらふ	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、だいこん、 ねぎ、りんご	556 25.9 15.8 2.1	709 32.2 18.9 2.5	
17 月	ごはん ぶたどんのぐ おかかあえ ふのりじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつおぶし、ふのり、 とうふ、みそ	ごはん、あぶら、 さとう、ふ	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、 ほうれんそう、えのき たけ、ねぎ、アセロラ	550 24.0 12.2 2.4	767 37.9 16.2 3.1	
18 火	たけのこおこわ ポークしゅうまい キャベツとちくわのおかかあえ とんじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 ひじき、ベーコン、 なまあげ、みそ	ごはん、もちごめ、 あぶら、さとう	たけのこ、にんじん、 えだまめ、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、 えのきたけ	600 24.3 16.5 2.7	760 29.4 25.7 3.8	
19 水	スパゲティミートソース イタリアンサラダ コンソメスープ	ぶたにく、チーズ、 ぎゅうにゅう、ウインナー	スパゲティ、あぶら	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、トマト、 ブロッコリー、カリフラワー、 とうもろこし、 キャベツ、セロリー、 ぶなしめじ	629 24.9 24.4 2.7	711 29.4 26.0 3.0	
20 木	ごはん あじのカレーしょうゆやき マカロニサラダ ワタンスープ いちご	ぎゅうにゅう、あじ、 ハム、とりにく	ごはん、マカロニ、 マヨネーズ、あぶら、 ワタンスープ	きゅうり、にんじん、 はくさい、もやし、 たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、いちご	580 24.9 18.7 1.9	771 32.3 23.6 3.0	
21 金	ごはん しろみフライ・ソース こまつなとメンマのあえもの はくさいのみそしる ミルクゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう、たら、 ひじき、ベーコン、 みそ、ゼラチン	ごはん、あぶら、 パンこ、さとう	こまつな、もやし、 メンマ、はくさい、 にんじん、えのき たけ、ブルーベリー	606 24.6 20.4 2.5	768 29.8 24.4 3.0	
24 月	ごはん さけのしおやき れんこんのみそいため わかたけじる	ぎゅうにゅう、さけ、 ぶたにく、とりにく、 わかめ、とうふ、 かつおぶし	ごはん、あぶら、 さとう、ごま	にんじん、れんこん、 ごぼう、たけのこ、 みつば	526 31.1 13.4 2.3	654 37.4 15.0 2.8	
25 火	ごはん とりにくのからあげ うーめんサラダ ちゅうかスープ てづくりプリン <small>お誕生日給食</small>	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム、やきぶた、 なまクリーム	ごはん、でんぷん、 あぶら、うーめん、 さとう	にんじん、キャベツ、 きゅうり、はくさい、 しいたけ、ねぎ	623 24.0 20.0 2.5	798 29.1 23.9 3.1	
26 水	てりやきチキンピザ ABCやさしいスープ カラフルゼリーあえ	とりにく、チーズ、 ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、あぶら、 マヨネーズ、さとう、 でんぷん、マカロニ	とうもろこし、 たまねぎ、ピーマン、 にんじん、キャベツ、 セロリー、ぶなしめじ、 ぶどう、マスカット	577 23.6 22.8 2.8	756 29.9 28.5 3.3	
27 木	ごはん ポークステーキ アスパラサラダ なめこじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、 ヨーグルト	ごはん、さとう、 バター	たまねぎ、キャベツ、 あかピーマン、 アスパラガス、 とうもろこし、 なめこ、にんじん、 だいこん、はくさい、 ねぎ	623 26.7 19.9 2.0	769 31.9 23.3 2.7	
28 金	むぎごはん チキンカレー 元気サラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、ハム、 かつおぶし、わかめ、 とうふ	ごはん、むぎ、 あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、 ねぎ、しいたけ	723 26.3 19.0 2.6	753 29.1 22.9 3.3	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

- 進級・入学お祝い給食：4月12日(火)
- お誕生日給食：4月25日(火)

- 【給食目標】 食事の前に手洗いうがいをしよう。
- 【栄養目標】 食べ物に関心を持ちましょう。



👉裏面は給食だよりになります！どうぞご覧ください。

