

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,ハム, 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 だいこんのみそじる 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 はくさいのみそじる 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, みそ,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。

