



# 4月のよていこんだてひょう



宮城県立角田支援学校

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	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ちにくほねは 血や肉、骨や歯になる	からだちょうしととの 体の調子を整える	ねつちから 熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
13月	ごはん とりにくのからあげ ブロッコリーのツナあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、とうふ、あぶらあげ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、だいこん、にんじん、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	542 27.8 18.5 1.9	707 34.3 21.6 2.5	
14火	ごはん さわらのしおこうじやき ごぼうのみそいため すましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、みそ、とうふ	にんじん、ごぼう、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、ふ	539 26.6 16.4 1.8	695 32.8 19.1 2.3	
15水	しょくパン いちごジャム ささみフライ ソース ジャーマンポテト かぶのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、パセリ、かぶ、にんじん、セロリー	パン、あぶら、じゃがいも、パンこ	596 22.0 21.1 3.0	719 25.9 24.3 3.6	
16木	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいりに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、とうふ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、えのきたけ	ごはん、さとう、あぶら	544 24.9 20.3 2.2	732 32.5 25.6 3.0	
17金	ごはん てづくりハンバーグ ソース はるさめサラダ チンゲンサイスープ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ハム、とりにく	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ	ごはん、パンこ、でんぷん、さとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら	632 23.9 22.9 2.0	799 29.5 26.2 2.5	
20月	ごはん マーボーどうふ バンバンジーサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、ハム	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、もやし、キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、ワンタン	545 27.4 17.5 2.4	713 34.4 20.6 3.1	
21火	ごはん ぶたにくのみそやき ひじきのいりに ひきなじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ひじき、さつまあげ、だいず、あぶらあげ、とうふ	にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら	583 25.7 20.7 2.3	770 33.4 26.2 3.1	
22水	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ とうにゅうシチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピーマン、しいたけ、パセリ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、ぶなしめじ、パセリ	スパゲティ、あぶら、じゃがいも	573 27.5 21.1 2.4	749 34.9 25.4 3.0	
23木	ごはん あかうおのたつたあげ こまつなのごまいため とんじる	ぎゅうにゅう、あかうお、なまあげ、ぶたにく、みそ	こまつな、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	547 25.8 19.4 1.9	715 31.7 23.1 2.5	
24金	むぎごはん ポークカレー だいこんサラダ ABCやさいスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、だいこん、みずな、キャベツ、セロリー、ぶなしめじ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう、マカロニ	577 21.8 17.6 2.5	745 27.3 20.9 3.0	
27月	チキンライス ほうれんそうのツナサラダ カレーポトフ プリン	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、ウインナー、なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、セロリー	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	561 23.1 19.6 2.3	740 28.4 23.4 3.0	
28火	ごはん カツオカツ ソース きざみこんぶのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、かつお、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、だいずもやし、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	545 23.0 17.5 2.2	719 28.9 20.6 2.8	
30木	むぎごはん ぶたどんのぐ しろいしうーめんサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、もやし、とうもろこし、こまつな	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、うーめん、でんぷん	597 27.1 21.0 2.4	777 33.8 25.3 3.0	

☆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】

- ◆4月17日(金):進級・入学お祝い給食
- ◆4月27日(月):お誕生日給食

- 【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。

