

4月のこんだてひょう (16回) 黒門小学校



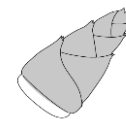
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
7 金	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	553
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	さとう, 油	しょうが	23.7
	青菜の辛子煮浸し				もやし, ほうれんそう, にんじん	
	若竹汁		絹ごし豆腐, 生わかめ		たけのこ	
10 月	豆腐の中華丼	○	豚肉, 豆腐	米, ごま油, さとう, でんぶん	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	601
	春雨サラダ			はるさめ, さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	21.4
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
11 火	菜飯	○		米, 油, 白ごま	こまつな	572
	さわらのねぎみそ焼き		さわら, みそ	さとう, ごま油, 油	長ねぎ	25.0
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
12 水	カレーライス	○	豚肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	674
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	19.8
	グレープゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
13 木	シュガートースト	○		食パン, バター, グラニュー糖		511
	ポトフ		鶏胸肉小間肉, フランクフルト	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	17.1
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	とうもろこし, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	
14 金	ペンネシーフードトマトソース	○	えび, いか, ベーコン	ペンネ, オリーブ油	セロリー, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, トマトピューレ	594
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ, とうもろこし	23.4
	スイートポテト		牛乳, 生クリーム, 豆乳	さつまいも, さとう, バター		
17 月	かきあげ丼	○	えび, 卵	米, 油, 小麦粉, でんぶん, さとう	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	640
	みそ汁		油揚げ, みそ		えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	23.0
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
18 火	鮭ごはん	○	生鮭	米, 油, 白ごま		584
	野菜の煮物		がんとどき	こんにゃく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん	26.7
	豆乳野菜スープ		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい	

日	献立名	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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	
19 水	ドライカレーサンド	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉	コッペパン, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, ピーマン	528	
	クリームスープ		ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	21.6	
	アスパラサラダ			油, さとう	グリーンアスパラ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ		
20 木	筍ご飯	○		油揚げ	米	生たけのこ, 鷹の爪, にんじん, さやえんどう	600
	千草焼き		豚ひき肉, 卵	油, さとう	玉ねぎ, こまつな, 干しいたけ	26.2	
	さつま汁		鶏胸肉小間肉, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ		
21 金	ソース焼きそば	○	豚肉	むし中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	638	
	コーン中華スープ			油, でんぶん	しょうが, 玉ねぎ, こまつな, とうもろこし	25.9	
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぶん, さつまいも, 油, さとう, 白ごま			
24 月	ご飯	○			米	647	
	魚の竜田揚げ		生鮭	でんぶん, 米粉, 油	しょうが	28.1	
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ		
	きんぴら			油, 糸こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん		
25 火	焼きうどん	○	豚肉, いか, かつお削り節 (おかか)	油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	539	
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ		たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	22.2	
	不思議な目玉焼き		粉寒天, 牛乳	さとう	黄桃缶		
26 水	豆腐ハンバーガー	○	豚ひき肉, 豆腐, 卵, 牛乳	丸パン, 油, パン粉	玉ねぎ, にんじん	530	
	コンソメスープ				セロリー, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	23.5	
	じゃがいもと野菜のサラダ			じゃがいも, 油, さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ		
27 木	菜の花ご飯	○	卵	米, 油, さとう	こまつな	616	
	肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	22.4	
	果物 (デコポン)				デコポン		
28 金	クリームライス	○	ベーコン, 鶏もも肉, 牛乳	米, 油, バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, パセリ	617	
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン	油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, パセリ	19.0	
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, レモン(果汁, 生)		

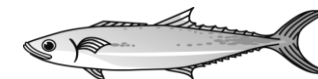
※ 1年生の給食は、13日(木)からです。

- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
- ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
- ・栄養価の表示は3・4年生のものです。

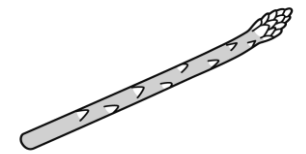
春を感じる食べ物を味わいましょう



たけのこ



さわら



アスパラガス