

4月のこんだてひょう (15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)
9 火	さくらおこわ	○		米, もち米, 赤米	桜花塩漬	543
	さばのみそ焼き		さば, みそ		しょうが, 長ねぎ	25.8
	菜の花入り辛子煮浸し				もやし, ほうれんそう, 菜の花, にんじん	
	若竹汁		生わかめ		たけのこ	
10 水	豆腐のうま煮丼	○	豚肉, 豆腐	米, ごま油, さとう, でんぶん	にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	535
	きわかめサラダ		きわかめ	さとう, 油	にんじん, だいこん, きゅうり	21.4
	果物 (いちご)				いちご	
11 木	シュガートースト	○		厚切り食パン, バター, グラニュー糖		534
	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	18.7
	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
12 金	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	641
	わかめサラダ		わかめ (生)	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	ぶどうジュース, パイン缶	
15 月	卵チャーハン	○	卵, 豚ひき肉	米, 油	しょうが, 長ねぎ, グリンピース	588
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮, でんぶん, ごま油	干ししいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, しょうが, こまつな	22.9
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		もも缶, りんご缶, 洋なし缶	
16 火	ご飯	○		米		604
	鮭の竜田揚げ		生鮭	でんぶん, 米粉, 油	しょうが	27.8
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ, 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	
17 水	ドライカレーサンド	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉	コッペパン, 油, でんぶん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, ピーマン	566
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	じゃがいも, 油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	25.0
	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	
18 木	かきあげ丼	○	むきえび, 卵	米, 油, 小麦粉, でんぶん, さとう	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	612
	えのきとこまつなのみそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	23.1
	果物 (りんご)				りんご	

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 金	ペンネシーフード トマトソース	○	いか, ほたて, 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, コーン缶	28.2	
	スウィートポテト		牛乳, 生クリーム, 豆乳	さつまいも, さとう, バター			
22 月	かつおとわかめごはん	○	かつお, 炊き込みわかめ	米, 油, 米粉, さとう	しょうが	553	
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう, 白ごま	はくさい, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	21.6	
	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		
23 火	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	557
	千草焼き		豚ひき肉, 卵	油, さとう	玉ねぎ, こまつな, 干ししいたけ	26.1	
	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		
24 水	セルフ豆腐ハンバーガー	○	豚ひき肉, 豆腐, 卵, 牛乳	丸パン, 油, パン粉	玉ねぎ, にんじん	617	
	春キャベツのクリームスープ		ベーコン, 鶏もも肉, 牛乳	油, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, キャベツ, パセリ	28.8	
	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		
25 木	ご飯	○		米		633	
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉, 鶏ひき肉	油, じゃがいも, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	23.8	
	きびなごのいそべ揚げ		きびなご, あおのり	油, でんぶん			
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ		
26 金	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, 干ししいたけ, キャベツ, もやし	521	
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ (生)		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		
30 火	ご飯	○		米		705	
	キャベツメンチ		豚ひき肉, 卵	小麦粉, パン粉, 油	キャベツ, 玉ねぎ	29.9	
	チンゲン菜のごま炒め			ごま油, 白ごま	もやし, チンゲンサイ, にんじん		
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐, わかめ (生), みそ		長ねぎ		

※ 1年生の給食は、11日(木)からです。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・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。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いぐらを給食では出しません。