



# 4月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
10 水	ドライカレー	豚ひき肉、レンズ豆		精白米、小麦粉、砂糖	油	にんじん、トマト、ジュース	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース	770
	フライドポテト入りサラダ			じゃがいも、砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	果物 (いちご)						いちご	
	牛乳		牛乳					
11 木	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				750
	鶏肉と大豆のうま煮	生揚げ、鶏もも肉、大豆		砂糖、じゃがいも	油	にんじん	たけのこ、ごぼう、こんにゃく	
	野菜のピリ辛和え			砂糖	ごま油	ごまつな、にんじん	きゅうり、大豆もやし、にんにく	
	牛乳		牛乳					
12 金	きなこトースト	きな粉		黒砂糖食パンはちみつ	有塩バター			804
	ポークシチュー	豚肉、レンズ豆	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
	牛乳		牛乳					
15 月	ご飯/のりの佃煮		/のり	精白米/砂糖				742
	厚焼きたまご	豚肉、卵		砂糖	油	にんじん	玉葱	
	小松菜の煮浸し	油揚げ				ごまつな	もやし	
	春野菜のみそ汁/牛乳	豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	/牛乳		油	にんじん	キャベツ、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ	
16 火	ココアパン			ココアパン				809
	ホタテとほうれん草のグラタン	鶏肉、豆乳、ほたて貝	チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	ほうれん草	玉葱	
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも、マカロニ	油	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
17 水	ソース焼きそば	豚肉	あおのり	中華めん、じゃがいも	油	にんじん	玉葱、もやし、キャベツ	765
	中華きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	
	大学芋			さつまいも、ざらめ、砂糖、水あめ	油			
	牛乳		牛乳					
18 木	麻婆丼	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、チンメンジャーン		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、たけのこ、干し椎茸	784
	パリパリサラダ			ワンタンの皮、砂糖	油、ごま油、白ごま	にんじん、ごまつな	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	
	果物 (オレンジ)						薄皮オレンジ	
	牛乳		牛乳					
19 金	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米				720
	魚の西京焼き	鮭、白みそ		砂糖			しょうが	
	じゃが芋と野菜の炒め物	ベーコン、短冊		じゃがいも	油	にんじん、ごまつな	玉葱	
	にら玉汁	鶏肉、豆腐、卵		でんぷん		にら	玉葱	

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
22 月	家常豆腐丼	生揚げ、豚肉、赤みそ		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、たけのこ、干し椎茸	813
	春雨サラダ			はるさめ、砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	果物 (パイナップル)						パイナップル	
	牛乳		牛乳					
23 火	生パスタきのこソース	豚肉、豆乳、クリーム	粉チーズ	生パスタ、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、なめし、えのきたけ、マッシュルーム	740
	しらたきサラダ			砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しらたき	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト				みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
24 水	筍ご飯/牛乳	油揚げ	/牛乳	精白米		にんじん	たけのこ	740
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぷん、砂糖	油		長ねぎ	
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささ身		砂糖		ほうれん草、にんじん	もやし	
	みそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ	じゃがいも			長ねぎ	
25 木	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米				786
	ハンバーグ和風おろしソース	豚肉、豆乳		でんぷん、生パン粉、砂糖	油	にんじん	玉葱、だいこん	
	野菜磯和え		きざみのり			ほうれん草、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	
	呉汁	大豆、豆乳、白みそ		里芋、でんぷん	油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	
26 金	豚キムチ丼	豚肉、チンメンジャーン		精白米、砂糖、でんぷん	ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、白菜キムチ、白菜	770
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	サワーボンチ						パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
30 火	ごぼうご飯/牛乳		/牛乳	精白米、もち米、砂糖	ごま油	にんじん	ごぼう	720
	いかのさらさ揚げ	いか		でんぷん	油		しょうが	
	野菜のごま和え			砂糖	すりごま	ごまつな、にんじん	もやし、白菜	
	若竹汁	豆腐	わかめ				たけのこ	

\*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。

\*果物以外は、全て加熱しています。

\*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

### 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



手をきれいに洗った

