

# 4月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熟や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
12(火) ○	むぎごはん 		ソイ丼 けんちん汁 オレンジ	ぶたにく ベーコン だいず とうふ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにやく オレンジ	644	26.6
13(水) ○	むぎごはん 		しおマーボーとうふ ナムル	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほしいたけ にんにく しょうが こねぎ もやし こまつな えのきたけ	593	26.2
14(木) ○	むぎごはん ひじきのふりかけ 		ホキのやさいあんかけ そうめん汁	まぐろ(ツナ) ひじき ホキ とうふ なた 牛乳	こめ むぎ そうめん でんぶん 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん こまつな きぬさや	586	23.6
15(金)	ココアあげパン 		じゃがいものスープ煮 ツナサラダ	とりにく まぐろ(ツナ) 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	608	20.6
18(月) ○	キムチチャーハン 		ししゃもフリッター わかめスープ	ししゃも とりにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶん こむぎこ ごま 砂糖 油 ごま油	はくさい ながねぎ とうもろこし ピーマン にんじん たまねぎ こまつな	613	25.5
19(火)	フラワーパン 		ひよこ豆とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ	ウインナー ひよこ豆 だいず 牛乳	フラワーパン マカロニ じゃがいも 砂糖 油 こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	660	23.0
20(水) ○	わかめごはん 		さばのしおやき とん汁	さば わかめ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ ごま じゃがいも 油	にんじん だいこん ごぼうこんにやく ながねぎ こまつな	635	29.3
21(木) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		なまあげの甘酢煮 はるさめサラダ	なまあげ とりにく かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ でんぶん じゃがいも はるさめ 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく チンゲンサイ だいこん きゅうり	639	23.0
22(金)	むぎごはん 		チキンカレー こんにやくサラダ	とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが セロリー だいこん きゅうり とうもろこし こんにやく	609	18.5
25(月)	こどもパン (スライス) 		メンチカツ 春やさいの豆乳スープ煮 いちご	ぶたにく 豆乳 とりにく しろはなまめ 牛乳	こどもパン こむぎこ さつまいも こめこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース いちご	696	26.7
26(火) ○	たけのこごはん 		カレーのたつた揚げ すまし汁	カレー あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ こむぎこ やきふ 砂糖 油	たけのこ にんじん こまつな しめじ	600	27.0
27(水) ○	むぎごはん やきのり 		にくじゃが こまつなのサラダ	ぶたにく なまあげ わかめ のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし	608	23.5
28(木)	スパゲッティ ナポリタン 		ホキの香草フライ コーンサラダ メロンゼリー	ホキ ハム 牛乳	スパゲッティ こむぎこ 豆乳 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし マッシュルーム ピーマン バジル キャベツ きゅうり メロン果汁	633	26.7

- ・ 献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・ ○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	625	24.6

今月のこんだてより

春やさいの豆乳スープ煮 (25日)

【材料】4人分

- とり肉(小間) 130g
- さつまいも 200g
- たまねぎ 170g
- にんじん 50g
- キャベツ 125g
- グリンピース 10g
- 白いんげん豆 100g
- 豆乳 100ml
- 米粉 15g
- カラスープ 200ml
- 油・塩・こしょう 適宜

【つくり方】

さつまいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、キャベツは2cm幅に切る。  
鍋に油を熱し、とり肉、たまねぎ、にんじんを入れて、炒める。カラスープを加えて煮る。さつまいもを加え煮る。すりつぶした白いんげん豆、キャベツを加えて全体が煮えたら、米粉を豆乳で溶いて加え、まぜながら煮込む。塩、こしょうで味をととのえ、グリンピースを加えて、できあがり♪

給食がはじまります!

2年生から6年生は12日から、1年生は19日から給食がはじまります。給食ではさまざまな食べ物ができます。好きなものや、苦手なものもあるかもしれませんが、少しずつ食べて、食べ物の味についても学びましょう。給食は、クラス全員が同じ食事の時間をすごします。1年間、みんなで協力し合い、マナーを守りながら、落ち着いた給食の時間にしましょう。

