

4月給食だより

| 日 付 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | | おやつ(午後) | |
|--------|----|--|---|--|--|--|------------------------|---|
| | | | 主にかからで作るもの | 主にかからでの子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 | 献立 | 材料 |
| 1 | 土 | ぶたにくのしょうがいため ちやしらげんさいのおかかえ ごはん みそしる ふる一つ (ばなな) | ぶたにく かつお節 あかみそ・しろみそ | たまねぎ・にんじん・しょうが ちやし・ちんげんさい・にんじん ちんげんさい・たまねぎ ばなな | あぶら・さとう こめ | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし だし | とうふのふんわりくつきー ぎゅうにゅう | さとう・ペーキングパウダー・さとう あぶら・とうふ ぎゅうにゅう |
| 3 | 月 | さばのやきなんばん かぼちゃのばたーに ほうれんそうのおひだし むぎいりごはん みそしる ふる一つ (おうとう) | さば あかみそ・しろみそ | たまねぎ・にんじん かぼちゃ ほうれんそう・にんじん・しめじ・ちやし たまねぎ・わかめ おうとうかん | さとう・あぶら・さとう・ごまあぶら さとう・ばたー こめ・おしむぎ | す・しょうゆ しお しょうゆ・みりん・だし だし | つけものおにぎり ぎゅうにゅう | こめ きゅうりづけ ぎゅうにゅう |
| 4 | 火 | とりにくのばーけきゅーそーす こーるすろーさーだ つなひられーく すーぶ ふる一つ (りんご) | とりにく つなひられーく | きゅうり・きゅうり・にんじん ひーまん しめじ・だいこん りんご | さとう・あぶら・さとう・でんぷん あぶら・さとう こめ・あぶら | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお・しょうゆ・す ちんこんそめ・しお こんそめすーぶ | きなこむしはん ぎゅうにゅう | さとう・ペーキングパウダー・きなこ さとう・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう |
| 5 | 水 | みそらーめん かぼちゃのちーすやき こまつなのおかかえ ふる一つ (ばいん) | ぶたにく・あかみそ みつくちーす かつお節 | みそらーめん かぼちゃ こまつな・きゅうり・にんじん・ちやし ばいんかん | らーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら | しょうゆ・ちゅうかだし・しお しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・みりん・だし | そぼろおにぎり ぎゅうにゅう | こめ・とりむぎ・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・にんじん・しお ぎゅうにゅう |
| 6 | 木 | すたみなやきにくどん ほうれんそうときゅうりのあえも みそしる ふる一つ (おれんじ) | ぶたにく かつお節 あかみそ・しろみそ | たまねぎ・きゅうり・にんじん・ひーまん ほうれんそう・きゅうり・にんじん・ちやし たまねぎ おれんじ | こめ・おしむぎ・あぶら・さとう おつゆ | やさいのたれ しょうゆ・みりん だし | やさひぎとーすと ぎゅうにゅう | しょくばん・とまとけちゅうぶ・ひーまん しょうゆ・みりん ぎゅうにゅう |
| 7 | 金 | ごちうどん じゃがいものまよやき はくさいのあえもの ふる一つ (みかん) ぎゅうにゅう | ぶたにく・なまあげ ぎゅうにゅう | はくさい・にんじん・しめじ・あおなづき・だしこんぶ えのきたけ・はくさい・ちんげんさい・ちやし みかんかん | うどん じゃがいも・まよねーす・あぶら さとう・ごまあぶら | だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ | ばななよーくと ぎゅうにゅう | よーくと・ばなな さとう |
| 8 | 土 | ぶたにくのちゅうぶちえ こまつなとちやしのごまあえ ごはん みそしる ふる一つ (ばなな) | ぶたにく あかみそ・しろみそ | たまねぎ・にんじん・ひーまん こまつな・ちやし・にんじん たまねぎ・こまつな ばなな | はるさめ・あぶら・さとう・しるごま・ごまあぶら しるごま こめ | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし だし | さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう | さつまいも・さとう・ばたー しるごま・あぶら ぎゅうにゅう |
| 10 | 月 | かじきのてりやき きゅうりのごまあえ わかめごはん みそしる ふる一つ (ばいん) | かじき あかみそ・しろみそ | ほうれんそう・きゅうり・にんじん・ちやし わかめごはん たまねぎ ばいんかん | あぶら・さとう しるごま こめ おつゆ | しお・みりん・りょうりしゆ・しょうゆ しょうゆ・みりん・だし だし | おこのみやき ぎゅうにゅう | さとう・とうふ・ぶたひきにく・きゅうり あぶら・おこのみやきそーす・かつお節 ぎゅうにゅう |
| 11 | 火 | たんどりーちん ほてとふらい ませとあんさらだ ばん すーぶ ふる一つ (おれんじ) | とりにく・よーくと ちーす | にんじん・しょうが きゅうり・にんじん はくさい・ほうれんそう おれんじ | あぶら ほてとふらい・あぶら じゃがいも・まよねーす しょくばん・いちごじゅむ | しお・かれーほうだー・とまとけちゅうぶ しお しお | さけおにぎり ぎゅうにゅう | こめ・さけ しお ぎゅうにゅう |
| 12 | 水 | とうふはんぱくきのこそーす さつまあげとこまつなのでー はなやさいさらだ むぎいりごはん すーぶ ふる一つ (みかん) | とうふやさいはんぱく さつまあげ | しめじ・えのきたけ こまつな・にんじん・たまねぎ かりんぱく・ほうろこりー・にんじん ほうれんそう・だいこん みかんかん | あぶら・さとう・でんぷん あぶら さとう・おしむぎ こめ・おしむぎ | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ ちんこんそめ す・しお・しょうゆ こんそめすーぶ | ばななはんげーき ぎゅうにゅう | さとう・ペーキングパウダー・さとう あぶら・おこのみやきそーす・ばなな ぎゅうにゅう |
| 13 | 木 | しょうゆらーめん いろどりとうふしゆーまい ほうれんそうのいそへあえ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう | ぶたにく とうふしゆーまい ぎゅうにゅう | たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・ちやし ほうれんそう・にんじん・のり・ちやし ばなな | らーめん・あぶら・ごまあぶら さとう | しょうゆ・ちゅうかだし・しお・おしむぎ しょうゆ | ふるーちえ みかんかん | ふるーちえ(みかん)・ぎゅうにゅう みかんかん |
| 14 | 金 | ちゅうかどん ひじきさらだ すーぶ ふる一つ (おうとう) | ぶたにく ぎゅうにゅう | はくさい・たまねぎ・にんじん・さやえんどう ひじき・きゅうり・にんじん こまつな・えのきたけ おうとうかん | こめ・おしむぎ・ごまあぶら・でんぷん さとう・まよねーす | とりがらすーぶ・しょうゆ・しお だし・しょうゆ・みりん とりがらすーぶ | めろんはんぷうとーすと ぎゅうにゅう | しょくばん・ばたー・とうふ さとう・さとう・くらにゅーと ぎゅうにゅう |
| 15 | 土 | やぎうどん ちやしゆかりあえ みそしる ふる一つ (りんご) | ぶたにく あかみそ・しろみそ | きゅうり・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ちやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・わかめ りんご | うどん・あぶら | しょうゆ ゆかり だし | ごましおおにぎり ぎゅうにゅう | こめ・くろごま しお ぎゅうにゅう |
| 17 | 月 | 「らっきーにんじんのひ」 しろうまのかれーふうみあげ まかろにそて きゅうりさらだ ごはん みそしる ふる一つ (みかん) | しらいとたら あかみそ・しろみそ | にんじん きゅうり・きゅうり・にんじん だいこん・わかめ みかんかん | さとう・あぶら まかろに・あぶら まよねーす こめ | しお・かれーほうだー こんそめすーぶ だし | ぶどうかん ぎゅうにゅう | かんてん・ぶどうしゆーす さとう・はくとうかん ぎゅうにゅう |
| 18 | 火 | とりにくのからあげ ひじきに きゅうりのなつとうあえ ごはん みそしる ふる一つ (ばなな) | とりにく あぶらあげ なつとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ | しょうが ひじき・にんじん きゅうり・にんじん・ちやし たまねぎ ばなな | さとう・でんぷん・あぶら さとう こめ | しょうゆ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・みりん しょうゆ だし | つなまよおにぎり ぎゅうにゅう | こめ・つなひられーく まよねーす ぎゅうにゅう |
| 19 | 水 | てりやきミートボール きりほしだいこんさらだ ごはん みそしる ふる一つ (おうとう) | ちんぼん つなひられーく とうふ・あかみそ・しろみそ | たまねぎ・にんじん きりほしだいこん・きゅうり・にんじん こまつな おうとうかん | きゅうり・さとう・あぶら でんぷん・さとう さとう・ごまあぶら こめ | ちゅうのそーす しょうゆ しょうゆ・す・みりん だし | ずいーとほてと ぎゅうにゅう | さつまいも・ぎゅうにゅう・ばたー さとう・たまご ぎゅうにゅう |
| 20 | 木 | まーぼーとん さんしよくなむる すーぶ ふる一つ (りんご) | とうふ・ぶたひきにく・あかみそ | しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ・にんじん ちやし・こまつな・にんじん・にんじん えのきたけ・ちんげんさい りんご | こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・でんぷん しるごま・さとう・ごまあぶら | しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ しょうゆ・しお とりがらすーぶ | しゅーとーすと ぎゅうにゅう | しょくばん・ばたー さとう ぎゅうにゅう |
| 21 | 金 | しおらーめん にくしゆーまい ほうれんそうのごまあえ ふる一つ (ばいん) ぎゅうにゅう | ぶたにく にくしゆーまい ぎゅうにゅう | たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ほうれんそう・にんじん・ちやし ばいんかん | らーめん・あぶら・ごまあぶら しるごま | しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん しょうゆ・みりん・だし | わかめおにぎり ぎゅうにゅう | こめ わかめごはん ぎゅうにゅう |
| 22 | 土 | やきうどん ちやしゆかりあえ ちゅうかすーぶ ふる一つ (おれんじ) | やきうどん | たまねぎ・にんじん・ちんげんさい ちやし・きゅうり・にんじん・にんじん ちんげんさい・たまねぎ おれんじ | こめ・ごまあぶら しるごま・さとう・ごまあぶら | とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ | じゃむきとん ぎゅうにゅう | しょくばん いちごじゅむ ぎゅうにゅう |
| 24 | 月 | あかうおのみそやき がんものにも つなさらだ ごはん すましじる ふる一つ (おうとう) | あかうお・しろみそ がんもどき つなひられーく とうふ | にんじん・さやえんどう きゅうり・きゅうり・あかひーまん わかめ おうとうかん | さとう・あぶら さとう・おしむぎ さとう・おしむぎ こめ | みりん・りょうりしゆ だし・しょうゆ・みりん す・しお・しょうゆ だし・しょうゆ・しお | ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう | こめ ゆかり ぎゅうにゅう |
| 25 | 火 | 「らっきーにんじんのひ」 とりにくのしおこうじやき こうやどらごにも おくらなつとうあえ ごはん みそしる ふる一つ (りんご) | とりにく こめやどらご なつとう あかみそ・しろみそ | だいこん・にんじん・さやいんげん おくら・きゅうり・にんじん・ちやし たまねぎ りんご | あぶら さとう こめ おつゆ | しおこうじ だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし | ちんすこう ぎゅうにゅう | さとう・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう |
| 26 | 水 | 「おれんじょうひかい」 まーぼーら まかろにさらだ ごはん みそしる おれんじょうひかい | まーぼーら まかろにさらだ とうふ・あかみそ・しろみそ たまご・よーくと | きゅうり・にんじん・たまねぎ こまつな | あぶら まかろに・まよねーす こめ | だし ペーキングパウダー かれーと | かるびすかん ぎゅうにゅう | かんてん・かるびす みかんかん ぎゅうにゅう |
| 27 | 木 | かれーらいす ぶろっこりーさらだ すーぶ ふる一つ (おれんじ) | ぶたにく | たまねぎ・にんじん ぶろっこりー・きゅうり・にんじん はくさい・しめじ おれんじ | さとう・あぶら さとう・おしむぎ・じゃがいも・あぶら さとう・おしむぎ | かかれーと す・しお こんそめすーぶ | はむらーすと ぎゅうにゅう | しょくばん・まよねーす むら・ちーす ぎゅうにゅう |
| 28 | 金 | ごまみそうどん むしごま はくさいのしおこんぶあえ ふる一つ (みかん) ぎゅうにゅう | とりにく・あぶらあげ・あかみそ・ちくわ ぎゅうにゅう | ほししいたけ・にんじん・ながねぎ・しょうが はくさい・にんじん・きゅうり・しおこんぶ・ちやし みかんかん | うどん・しるごま・ごまあぶら さつまいも | だし・しょうゆ・りょうりしゆ・みりん | あおなおにぎり ぎゅうにゅう | こめ なめしのも |

栄養価の平均 エネルギー(1食) 574kcal たんぱく質(たん) 21.1g 脂質(脂) 16.6g カルシウム(Ca) 246mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。