

4月給食だより

| 日 日 | 曜日 | 献立 | 主な材料と体内での働き | | | その他 | 曜日 | 材料 |
|--------|----|---|------------------------------------|--|---|--|----------------------|--|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | | | |
| 1 | 月 | あかおのごまみそやき さといものそばろに ごはん すましじる ふる一つ(みかん) | あかお・しろみそ ふたひきにく とうふ | にんじん ごまつな みかんかん | ととろ・しろこま・あぶら さといも・あぶら・さとう こめ | みりん・しょうゆ しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし だし・しょうゆ・しお | ふりかけおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ かつおぶらかけ ぎゅうにゅう |
| 2 | 火 | とりにくのかれーほうみやき こーんさらだ ごはん すーぶ ふる一つ(はくとう) | とりにく | こーん・きゅうり・きゃべつ・にんじん・れもんじゅう しめじ・たまねぎ はくとうかん | ごむぎこ・あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ | しお・かれーほうみー・とまとけちやっぶ す・しお・しょうゆ こんそめ | いもち ぎゅうにゅう | じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・しょうゆ ぎゅうにゅう |
| 3 | 水 | ふたにくのしょうがいため まからにさらだ ごはん みそじる ふる一つ(おうとう) | ふたにく | たまねぎ・にんじん・ひーまん・しょうが きゅうり・にんじん はくさい おうとうかん | あぶら・さとう まからに・おりーぶあぶら・まよねーす こめ | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ す・しお・しょうゆ | つなチャーはん ぎゅうにゅう | こめ・かつおぶら・たまねぎ・にんじん・えだまめ あぶら・とりがらすーぶ・しお・しょうゆ ぎゅうにゅう |
| 4 | 木 | まーぼーどろん さんしょくむね すーぶ ふる一つ(みかん) | とうふ・ふたひきにく・あかみそ | しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく わかめ・きゃべつ みかんかん | こめ・おしおぎ あぶら・さとう・でんぷん しろこま・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・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ | しゅがーとーすと ぎゅうにゅう | しよぼん・まーがりん さとう ぎゅうにゅう |
| 5 | 金 | とんじろうどん きゅうりとちやしのいそあえ ふる一つ(ばなな) | ふたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ちくわ | だいこん・にんじん・あおなご・だしこんぶ もやし・きゅうり・にんじん・のり ばなな | うどん・さといも | だし・みりん・しょうゆ しょうゆ | ごましおおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・くろこま しお |
| 6 | 土 | わふうあんかけどん さつまいものうまに みそじる ふる一つ(りんご) | ふたにく | たまねぎ・にんじん・はくさい・しいたけ・さやえんどう わかめ りんご | こめ・あぶら・さとう・でんぷん さつまいも | だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・だし だし | じゅむさんど ぎゅうにゅう | しよぼん いちじゅむ ぎゅうにゅう |
| 8 | 月 | しろみそかき揚げ おくらなつとうあえ むぎいりごはん さつまいも ふる一つ(おうとう) | しろみそかき揚げ なつとう とりにく・あかみそ・しろみそ | おくら・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・あおなご おうとうかん | あぶら さとう こめ | しょうゆ だし | つなびらふおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・こんそめ・しお・かつおぶら にんじん・あぶら・こんそめ ぎゅうにゅう |
| 9 | 火 | とりにくのおこしじゆき きりほしだいこんのもの ごはん みそじる ふる一つ(みかん) | とりにく さつまいも あかみそ・しろみそ | きりほしだいこん・にんじん・えだまめ ほうれんそう・たまねぎ みかんかん | あぶら さとう こめ | しおこうじ しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし | らすく ぎゅうにゅう | しよぼん・あぶら さとう ぎゅうにゅう |
| 10 | 水 | やさいたっぷりおらーめん はるまき ふる一つ(ばなな) | とりにく | だいこん・こーん・もやし・ちんげんさい・にんにく はるまき ばなな | らーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら | しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん | しらすごまおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・しらす しろこま・しょうゆ |
| 11 | 木 | ふたにくのふるこぼどん はるまきさらだ すーぶ ふる一つ(おうとう) | ふたにく・あかみそ | にんにく・たまねぎ・にんじん・ひーまん きゅうり・もやし・にんじん わかめ おうとうかん | ごまあぶら・あぶら・さとう・しろこま・でんぷん・こめ はるまき・さとう・ごまあぶら | しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す とりがらすーぶ | やきそば ぎゅうにゅう | やきそばゆめん・にんじん・きゃべつ・あぶら さとう・しお・かつおぶら ぎゅうにゅう |
| 12 | 金 | かれーらいす はなやさいさらだ すーぶ ふる一つ(はくとう) | とりにく | たまねぎ・にんじん ほうろこりー・かりらわー・にんじん・こーん おくら・はくさい はくとうかん | こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・あぶら | かれーふれーく・とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーす す・しお こんそめ | きなごちんすこう ぎゅうにゅう | ごむぎこ・きなご・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう |
| 13 | 土 | ごちくうどん かほちやさらだ ふる一つ(ばいん) | ふたにく・あぶらあげ | はくさい・にんじん・しめじ・あおなご・だしこんぶ かほちや・きゅうり・たまねぎ ばいんかん | うどん まよねーす | だし・しょうゆ・みりん・しお しお | あまみそおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・あかみそ みりん・さとう ぎゅうにゅう |
| 15 | 月 | 「らっきーにんじんのひ」 あじのかばやしき はくさいのしおこぼあえ むぎいりごはん みそじる ふる一つ(みかん) | あじ | しょうが はくさい・きゅうり・にんじん・しおこんぶ みかんかん | でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら こめ・おしおぎ さといも | りょうりしゆ・しょうゆ・みりん ごまあぶら だし | こーんびらふ ぎゅうにゅう | こめ・こんそめ・しお・こーん ひーまん・にんじん・あぶら ぎゅうにゅう |
| 16 | 火 | とりにくのみそやき ほうれんそうのごまねーすあえ ごはん すましじる ふる一つ(おうとう) | とりにく・あかみそ ちくわ とうふ | ほうれんそう・もやし・にんじん おくら おうとうかん | さとう・あぶら まよねーす・しろこま こめ | みりん・りょうりしゆ しお だし・しょうゆ・しお | だいがくいも ぎゅうにゅう | さつまいも・あぶら さとう・くろこま ぎゅうにゅう |
| 17 | 水 | めんちかつ こーんすろーさらだ ばん すーぶ ふる一つ(はくとう) | めんちかつ かつおぶら | きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん かぶ・しめじ はくとうかん | あぶら まよねーす しよぼん・いちじゅむ | こんそめ | こんぶおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ しおこんぶ |
| 18 | 木 | ちんじゆあーすとん ぼーとさらだ みそじる ふる一つ(みかん) | ふたにく | にんにく・もやし・にんじん・ひーまん・たけのこ にんじん・きゅうり・こーん ごまつな みかんかん | こめ・おしおぎ・でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも・まよねーす | りょうりしゆ・しょうゆ・おしおぎ しお だし | りんごじゅむさんど ぎゅうにゅう | しよぼん りんごじゅむ ぎゅうにゅう |
| 19 | 金 | ふたにくうどん ちくわのいそあえ ふる一つ(ばなな) | ふたにく ちくわ | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だしこんぶ あおなごのり ばなな | うどん・さとう ごむぎこ・あぶら | だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・しお | つなまよおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・かつおぶら まよねーす |
| 20 | 土 | チャーはん ちやしのあますあえ すーぶ ふる一つ(ばいん) | ふたひきにく ちくわ とうふ | たまねぎ・にんじん・こーん もやし・きゅうり あおなご ばいんかん | こめ・ごまあぶら さとう | とりがらすーぶ・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ | ふる一つよーべると ぎゅうにゅう | おうとう・よーべると さとう ぎゅうにゅう |
| 22 | 月 | とうはんぼーべ つなじゅが ごはん みそじる ふる一つ(おうとう) | とうはんぼーべ かつおぶら | にんじん・さやいんげん あかみそ・しろみそ | あぶら さとう こめ おつゆ | とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし | わかめおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ わかめごはんのもの ぎゅうにゅう |
| 23 | 火 | 「おたんじょうひかい」 とりにくからあげ こーんふれーくさらだ ごはん すーぶ すだんじょうひけい | とりにく | しょうが きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん・れもんじゅう わかめ | ごむぎこ・でんぷん・あぶら さとう・おりーぶあぶら・こーんふれーく こめ じゃがいも | しょうゆ・りょうりしゆ す・しお・しょうゆ こんそめ | びーちぜりー ぎゅうにゅう | くろせりーのもの はくとうかん ぎゅうにゅう |
| 24 | 水 | すはけいなほりたん くりーんさらだ すーぶ ふる一つ(ばなな) | ふたにく | たまねぎ・にんじん・れもん・こーん・まよねーす・かつおぶら きゃべつ・えだまめ・きゅうり はくさい ばなな | すはけい・あぶら あぶら・さとう さつまいも | しお・とまとけちやっぶ・こんそめ しょうゆ・す こんそめ | おかかおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・かつおぶら しょうゆ |
| 25 | 木 | 「らっきーにんじんのひ」 さばのおやき こうやうゆのもの むぎいりごはん みそじる ふる一つ(みかん) | さば こうやうゆ あかみそ・しろみそ | にんじん・さやいんげん ほうれんそう みかんかん | あぶら さとう こめ・おしおぎ さといも | しお だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし | めーぶるとーすと ぎゅうにゅう | しよぼん・まーがりん めーぶるとつゆ ぎゅうにゅう |
| 26 | 金 | はやしらいす ひじまのこひんちくさらだ すーぶ ふる一つ(はくとう) | ふたにく ちくわ ういんな | たまねぎ・にんじん・しめじ ひじま・にんじん・ほうろこりー・こーん はくとうかん | こめ・あぶら さとう・まよねーす じゃがいも | はやしらいす・とまとけちやっぶ しょうゆ・みりん・だし こんそめ | ちんすこう ぎゅうにゅう | ごむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう |
| 27 | 土 | やきうどん ちやしのあますあえ みそじる ふる一つ(ばいん) | ふたにく・かつおぶら とうふ・あかみそ・しろみそ | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん わかめ ばいんかん | うどん・あぶら さとう・しろこま | しょうゆ す・しょうゆ だし | やきおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ・あぶら しょうゆ・みりん ぎゅうにゅう |
| 30 | 火 | しろみそかき揚げ ごまつななつとうあえ むぎいりごはん とんじろ ふる一つ(みかん) | ほき なつとう ふたにく・あかみそ・しろみそ | ごまつな・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん・あおなご みかんかん | ごむぎこ・あぶら・まよねーす こめ・おしおぎ さといも | しお しょうゆ だし | ゆかりおにぎりに ぎゅうにゅう | こめ ゆかり ぎゅうにゅう |

栄養価の平均 エネルギー(エ) 598kcal たんぱく質(たん) 21.5g 脂質(脂) 16.8g カルシウム(Ca) 213mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

※献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。