


4月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
	6 (火) 小822kcal 中968kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツとツナのひまわりドレッシングサラダ 黄:ごはん じゃがいも ひまわり油 砂糖 油 赤:牛乳 牛肉 ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	7 (水) 小622kcal 中758kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ★ハンバーグのおろしソースかけ 黄:ごはん さつまいも 油 砂糖 赤:牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ 緑:玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん だいこん	8 (木) 小663kcal 中781kcal ★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん★味付けのり ★清見オレンジ 黄:ラーメン ごはん 油 赤:牛乳 豚肉 はんぺん のり 緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 清見オレンジ	9 (金) 小594kcal 中711kcal ★ごはん★牛乳 ★みそ汁(白菜・なめこ) ★きんぴらごぼう ★チキンみそカツ 黄:ごはん 砂糖 バク粉 油 赤:牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 緑:にんじん ごぼう 白菜 なめこ いんげん	
	12 (月) 小530kcal 中636kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・しめじ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★いわしの梅煮 黄:ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま油 赤:牛乳 豚肉 いわし みそ 緑:にんじん 玉ねぎ だれこ だいこん しめじ 梅	13 (火) 小516kcal 中616kcal ★ココアパン★牛乳 ★野菜スープ ★キャベツのソテー ★かぼちゃグラタン 黄:ココアパン マカロニ 油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 大豆 ハム チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 かぼちゃ キャベツ いんげん	14 (水) 小733kcal 中805kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★もやしとコーンのイタリアンサラダ 黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 鶏肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし コーン	15 (木) 小533kcal 中600kcal ★五目うどん ★牛乳 ★野菜もっチーズフライ 黄:うどん じゃがいも バク粉 油 赤:牛乳 豚肉 鶏肉 はんぺん チーズ おから 緑:たまねぎ にんじん まいたけ ほうさい ごま 長ねぎ	16 (金) 小667kcal 中857kcal ★赤飯(甘納豆)★牛乳 ★みそ汁(豆腐・長ねぎ) ★いりどり ★たまご焼 黄:もち米 砂糖 油 赤:牛乳 鶏肉 甘納豆 豆腐 卵 さつま揚げ みそ 緑:しいたけ 長ねぎ ごま にんじん こんにゃく いんげん
19 (月) 小536kcal 中736kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(小松菜・しいたけ) ★じゃがいもみそ煮 ★ほっけ塩焼き ★骨に注意! 黄:ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 ほっけ みそ ひじき 緑:しいたけ 小松菜 にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく	20 (火) 小541kcal 中666kcal ★ごはん★牛乳 ★中華スープ ★キムチ豆腐 ★鶏肉の醤油焼き 黄:ごはん ごま 油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 緑:コーン 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん とうもろこし 大根 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	21 (水) 小789kcal 中928kcal ★牛丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ 黄:ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま 赤:牛乳 牛肉 緑:玉ねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ ごま 白菜 きゅうり	22 (木) 小627kcal 中759kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん 黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 豚肉 はんぺん わかめ 緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし	23 (金) 小605kcal 中 kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★切干大根の炒め煮 ★鮭の香味揚げ ★骨に注意! 黄:ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごま 赤:牛乳 油揚げ さつま揚げ 鮭 青のり みそ ひじき 緑:もやし 切り干し大根 にんじん	
26 (月) 小600kcal 中712kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・わかめ) ★山菜油炒め ★さばみそ煮 黄:ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤:牛乳 鶏肉 さつま揚げ わかめ さば 緑:長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごま こんにゃく だれこ	27 (火) 小591kcal 中695kcal ★コッパン★牛乳 ★コーンポタージュ ★春キャベツのサラダ ★ウインナーのケチャップソースかけ 黄:コッパン 油 砂糖 赤:牛乳 ウインナー 緑:コーン 玉ねぎ にんじん ハセリ キャベツ	28 (水) 小654kcal 中764kcal ★ビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ 黄:ごはん 砂糖 ごま油 油 赤:牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	29 (木) 昭和の日 4月平均栄養価 たん白質①24.9g ②28.5g 脂 肪18.7g②20.6g ナトリウム③3.0g ④3.6g (塩分相当量)  ☆のついた献立は新メニューです!	30 (金) 小571kcal 中683kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ☆白菜ときゅうりの青じそドレッシングあえ ★さんまの蒲焼き(1人2切) 黄:ごはん ワンタン 砂糖 赤:牛乳 豚肉 さんま みそ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。

入学・進級おめでとうございます!!

4月16日(金)は入学・進級祝いの献立です。名寄産のもち米を使ってお赤飯を作ります。お祝い事のときに食べるようになったのは、赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことからです。残さず食べてくださいね!



4月 名寄産食材

こめ ・もち米 ・豆腐 ・ひまわり油 ・玉ねぎ ・コーン ・もやし ・しいたけ ・作りみそ ・油揚げ

