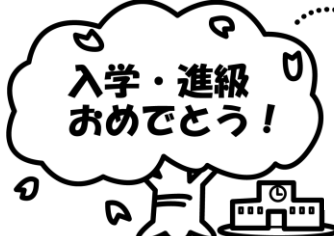


4月分献立表

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
7 (月) 小644kcal 中753kcal ★酢めし ★牛乳 ★みそ汁 ★五目煮	8 (火) 小636kcal 中810kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ハンバーグのソースかけ ★清見オレンジ	9 (水) 小743kcal 中848kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 ★チキンみそカツ ★きんぴらごぼう	10 (木) 小817kcal 中981kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★フルーツの ヨーグルトあえ	11 (金) 小629kcal 中748kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★豚汁 ★鮭焼き魚 ★もやしとツナの炒め物	
黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 みそ さつまあげ どり肉 生揚げ ひじき 緑:にんじん だいこん しらたき ごま油 かんぴょう さやひげん	黄:パン、バター、黒さとう 赤:牛乳、ハンバーグ 緑:玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、オレンジ	黄:ごはん あさら、パン粉、ごま油 赤:牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、どり肉、ひじき、さつまあげ 緑:長ねぎ、にんじん、ごま油、キャベツ、さやひげん	黄:ごはん、バター、じゃがいも、さとう 赤:牛乳、ひじき肉、ヨーグルト 緑:玉ねぎ、人参、ほうろく、みそ、みか、ゆず、黄豆、海苔、りんご	黄:ごはん、じゃがいも、ごま油、あさら 赤:牛乳、ひじき肉、ごま油、みそ、さつまあげ、わかめ、かつお、おきあみ 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごま油、突っこんにゃく、もやし	
14 (月) 小662kcal 中785kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(えびボール) ★ししゃも甘露煮(1人2尾) ★豚肉と大根の煮物	15 (火) 小613kcal 中729kcal ★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ★卵の花コロッケ ★野菜とコーンの炒め物	16 (水) 小772kcal 中891kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★福神漬 ★みかんクレープ	17 (木) 小674kcal 中838kcal ★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★揚げぎょうざ(小2、中3ヶ) ★切干し大根の油炒め	18 (金) 小590kcal 中683kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、わかめ) ★豆腐ハンバーグのあんかけ ★メンマ五目炒め	
黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳、すりみ、ひじき肉、かんたん、えび、みそ、ししゃも 緑:にんじん、さやひげん、長ねぎ、だいこん、こんにゃく、しめじ	黄:赤飯、油、パン粉、じゃがいも 赤:牛乳、わかめ、おから、パン、みそ、ひじき 緑:玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、ごま油	黄:ごはん、じゃがいも、バター、さとう 赤:牛乳、どり肉、粉チーズ、ヨーグルト 緑:にんじん、玉ねぎ、かんたん、長ねぎ、きゅうり、わかめ、なまめ	黄:ごはん、さとう、油、川椒粉、じゃがいも 赤:牛乳、ひじき肉、さつまあげ、ひじき、油揚げ、みそ 緑:長ねぎ、切干し大根、にんじん	黄:ごはん、さとう、あさら 赤:牛乳、みそ、ウインナー、わかめ、かつお、おきあみ 緑:はくさい、にんじん、人参、もやし、ピーマン、短冊、わかめ、長ねぎ	
21 (月) 小710kcal 中823kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし、生揚げ) ★いか天ぷら(醤油) ★さつまいもとひじきの煮物	22 (火) 小647kcal 中755kcal ★ごはん ★牛乳 ★お吸い物(はんぺん) ★さんま蒲焼 ★肉団子の ケチャップ煮	23 (水) 小685kcal 中803kcal ★すき焼き丼 ★牛乳 ★つけもの ★りんごゼリー	24 (木) 小553kcal 中677kcal ★米粉パン ★ジャム ★牛乳 ★卵スープ ★かぼちゃグラタン ★もやしのカレー炒め	25 (金) 小600kcal 中728kcal ★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁(大根、舞茸) ★さんま焼き魚(醤油) ★油揚げと小松菜の炒め物	
黄:ごはん、さつまいも、さとう、油 赤:牛乳、生揚げ、みそ、どり肉、いか、ひじき、さつまあげ 緑:もやし、にんじん、さやひげん、突っこんにゃく	黄:ごはん、油、じゃがいも、さとう 赤:牛乳、はんぺん、さんま、肉団子 緑:玉ねぎ、人参、長ねぎ、しいたけ、ピーマン	黄:ごはん、さとう、あさら 赤:牛乳、牛肉、ちくね、焼き豆腐 緑:玉ねぎ、にんじん、ほうろく、長ねぎ、しいたけ、だいこん、りんご	黄:パン、あさら、マカロニ、さとう 赤:牛乳、たまご、ウインナー 緑:ホールコーン、パセリ、キャベツ、にんじん、もやし、かぼちゃ、いちじこ	黄:ごはん、さとう、ごま、あさら 赤:牛乳、みそ、さんま、あさら、かつお、のり、かつお節 緑:にんじん、人参、もやし、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	
28 (月) 小710kcal 中820kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、しめじ) ★もち米コロッケ(ソース) ★肉じゃが	29 (火) 昭和の日 	30 (水) 小706kcal 中828kcal ★ピピンパン ★牛乳 ★わかめスープ	※調理機器故障により毎週木曜日の種類は中止になります。 *** 今月の地産産 *** ◇お米: 風車町産米産給 ◇作りみそ: 風車町みそ会 ◇すりみ製品: えび食品 ◇豚肉SPF: 鈴鉢ヒットファーム ◇もやし: 坂本食品 ◇牛肉、ハンバーグ: ニチロ(地域貢献のため) ◇大豆製品: とうろの藤井 ◇しいたけ、豆腐: 名寄市の止学園 ◇もち米: 名寄産もちもち ◇赤飯: 名寄菓子産給		
黄:ごはん、じゃがいも、さとう、油、パン粉 赤:牛乳、すりみ、ひじき肉、たまご、わかめ 緑:はくさい、しめじ、にんじん、玉ねぎ、さやひげん、しらたき		黄:ごはん、さとう、ごま油、油 赤:牛乳、ひじき肉、たまご、わかめ 緑:にんじん、もやし、ごま油、玉ねぎ、ホールコーン	4月平均栄養価 たん白質 ①23.8g ②27.7g 脂肪 ①19.7g ②21.1g 		

※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。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。



光あふれる春、希望で胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。子どもたちも春の光のように、明るく元気いっぱいです。このやる気に満ちた今の気持ちを忘れないで、1年を元気に過ごし、心も体もすくすく成長してほしいものです。

