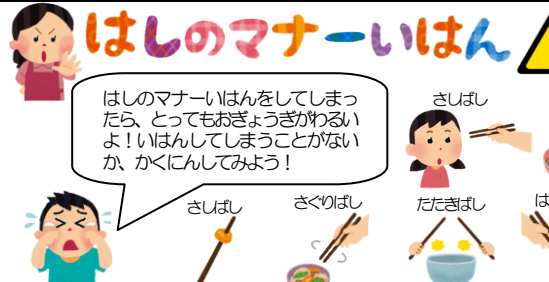


# 4月分献立表

| 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   |
|--|--|---|---|---|--|
|  <p><b>にゅうがく</b></p>   | <p><b>7 (火)</b></p> <p>小826kcal 中971kcal</p> <p>★ハヤシライス</p> <p>★牛乳</p> <p>★フルーツゼリーあえ</p>                                     | <p><b>8 (水)</b></p> <p>小705kcal 中806kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★豚汁</p> <p>★さばの生煮蒸・清見オレンジ</p>   | <p><b>9 (木)</b></p> <p>小659kcal 中779kcal</p> <p>★五目うどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★肉団子とポテトのケチャップあえ</p> | <p><b>10 (金)</b></p> <p>小691kcal 中839kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★マーボー豆腐</p> <p>★もやしとツナの炒め物</p> <p>★えびさし(小2ヶ・中3ヶ)</p> |  |
|  | <p>黄: ごはん あら じゃがも</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉</p> <p>緑: にんじん 玉ねぎ まいん じゃがも ほうろく</p>  | <p>黄: ごはん じゃがも さつまいも</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ さば</p> <p>緑: 玉ねぎ にんじん ごま 大根 こんにゃく 長ねぎ 清見オレンジ</p>  | <p>黄: うどん ポテト あら さとう</p> <p>赤: 牛乳 とり肉 なたね 油あげ ミートボール</p> <p>緑: しらす 玉ねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ</p>      | <p>黄: ごはん さとう あら ごはん</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ ツナ えびさし</p> <p>緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし たらこ しらす</p>                            |  |
|  | <p><b>13 (月)</b></p> <p>小694kcal 中805kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★おでん</p> <p>★さんまみそ煮</p> <p>★清見オレンジ</p>                      | <p><b>14 (火)</b></p> <p>小691kcal 中848kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳</p> <p>★クリームシチュー</p> <p>★キャベツとコーンのサラダ</p> <p>★チキンカツ <input type="checkbox"/> ソース</p> | <p><b>15 (水)</b></p> <p>小678kcal 中794kcal</p> <p>★牛丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★白菜とわかめのおかかあえ</p>      | <p><b>16 (木)</b></p> <p>小652kcal 中800kcal</p> <p>★しょうゆ野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★プリン</p> <p>★うめちりごはん</p>               | <p><b>17 (金)</b></p> <p>小606kcal 中726kcal</p> <p>★甘納豆赤飯</p> <p>★牛乳 ★すまし汁</p> <p>★豚肉と切り干し大根のたまごじ</p> <p>★焼き鮭 ←骨に注意!</p> |
| <p>黄: ごはん あら</p> <p>赤: 牛乳 がんも すり身 うずらの卵 ミートボール さんま みそ</p> <p>緑: 大根 にんじん こんにゃく 清見オレンジ</p>   | <p>黄: パン さつまいも あら</p> <p>赤: 牛乳 ほうろく とり肉</p> <p>緑: にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン</p>  | <p>黄: ごはん あら さとう ごま</p> <p>赤: 牛乳 きゅうり肉 わかめ かつお節</p> <p>緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 たらこ しらす ごま</p>  | <p>黄: ラーメン ごはん あら ごま</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 なたね しらす プリン</p> <p>緑: 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 長ねぎ</p>           | <p>黄: もち米 あら さとう</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 ほうろく 油あげ たまご 鮭</p> <p>緑: しらす 長ねぎ 切り干し大根 にんじん</p>                                    |  |
| <p><b>20 (月)</b></p> <p>小647kcal 中789kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(もやし 油 あげ)</p> <p>★いもじゃこ煮</p> <p>★ハンバーグのおろしソースかけ</p>                                  | <p><b>21 (火)</b></p> <p>小735kcal 中830kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★五目スープ</p> <p>★中華風サラダ</p> <p>★春巻</p>                        | <p><b>22 (水)</b></p> <p>小750kcal 中881kcal</p> <p>★ポークカレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★福神漬</p> <p>★海藻サラダ</p>   | <p><b>23 (木)</b></p> <p>小666kcal 中843kcal</p> <p>★スパゲティミートソース</p> <p>★牛乳</p> <p>★フルーツポンチ</p>  | <p><b>24 (金)</b></p> <p>小677kcal 中794kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★とりちゃんこ汁</p> <p>★ごぼうサラダ</p> <p>★しゃもじ(1名2食)</p>       |  |
| <p>黄: ごはん あら じゃがも ごま</p> <p>赤: 牛乳 油あげ みそ しらす ハンバーグ</p> <p>緑: もやし にんじん 玉ねぎ しらす</p>  | <p>黄: ごはん さとう あら 春雨</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 なたね 豆腐 ハム たまご</p> <p>緑: 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり</p>  | <p>黄: ごはん じゃがも あら</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 粉チーズ かい豆腐</p> <p>緑: にんじん 玉ねぎ きゅうり かつお しょうゆ</p>   | <p>黄: スパゲティ、油 さとう 白玉</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉</p> <p>緑: 玉ねぎ にんじん パセリ だいこん じゃがも りんご</p>                | <p>黄: ごはん マネース がらあげ</p> <p>赤: 牛乳 とり肉 油あげ みそ ちねん しゃも</p> <p>緑: にんじん 大根 キャベツ 長ねぎ ごま こんにゃく</p>                           |  |
| <p><b>27 (月)</b></p> <p>小626kcal 中717kcal</p> <p>★五目ごはん</p> <p>★牛乳</p> <p>★みそ汁(大根、わかめ)</p> <p>★白菜とがんもの煮ひたし</p> <p>★いか天ぷら <input type="checkbox"/> しょうゆ</p> | <p><b>28 (火)</b></p> <p>小581kcal 中709kcal</p> <p>★黒砂糖パン</p> <p>★牛乳</p> <p>★ミートボールスープ</p> <p>★枝豆とひじきのサラダ</p> <p>★かぼちゃグラタン</p> | <p><b>29 (水)</b></p> <p>昭和の日</p> <p>新学期</p> <p>4月平均栄養価</p> <p>たん白質@25.1g @28.9g</p> <p>脂 肪 @21.8g @24.5g</p> <p>ナトリウム @32g @39g (塩分相当)</p>      | <p><b>30 (木)</b></p> <p>小706kcal 中830kcal</p> <p>★ビビンバ</p> <p>★牛乳</p> <p>★ワンタンスープ</p>         | <p>5月の給食は何か出るかな?</p>             |  |
| <p>黄: ごはん あら さとう</p> <p>赤: 牛乳 みそ 油あげ わかめ いか</p> <p>緑: 白菜 にんじん</p>  | <p>黄: パン さとう カカオ パー、ごま</p> <p>赤: 牛乳 ミートボール ハム えび ひじき チーズ</p> <p>緑: 白菜 しめじ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり かぼちゃ</p>                         | <p>黄: ごはん じゃがも あら</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 粉チーズ かい豆腐</p> <p>緑: にんじん 玉ねぎ きゅうり かつお しょうゆ</p>   | <p>黄: ごはん さとう 菜油 ワタ</p> <p>赤: 牛乳 ぶり肉 たまご わかめ</p> <p>緑: もやし 玉ねぎ コーン 小松菜 にんじん</p>               |   |  |

**はしのマナーいはん**

はしのマナーいはんをしてしまったら、とってもおきょうぎわるいよ! いはんしてしまうことがないか、かくにんしてみよう!



**4月のじばさんしよくざい**

- ◇お米: 風連有機生産組合
- ◇作りみそ: めぐみ会
- ◇しらす: 豆腐: 名寄市の学園
- ◇豚肉SPF: 錦社ビットファーム
- ◇もち米: 名寄産まぐちもち 名寄菓子組合
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうすの藤井
- ◇牛肉、ハンバーグ: ニチロ (地域貢献のため)

※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。