

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

ご入学・ご進級おめでとうございます！



春のあたたかな日差しの中、ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、新年度がスタートしました。新しいクラスでの生活に、みなさん、希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。

給食センターでも、今年度もみなさんにおいしい給食をお届けしようと、スタッフ一同頑張りますので、一年間、どうぞよろしくお祈りします。



4 (木)

小636kcal 中759kcal

- ★豚骨ラーメン
- ★牛乳
- ★五目ごはん
- ★清見オレンジ

黄: ラーメン、ごはん、さとう

赤: 牛乳、ひき肉

緑: 長ねぎ、しいたけ、にんじん、マヌ、もやし、オレンジ

5 (金)

小677kcal 中787kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (大根、生揚げ)
- ★さんまの生姜煮
- ★きんぴらごぼう

黄: ごはん、さとう、あじろ、たまご

赤: 牛乳、生揚げ、みそ、きまめ、ひき肉、さつま揚げ

緑: にんじん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、突んじやく

8 (月)

小689kcal 中801kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★お吸い物 (たこボール)
- ★ホッケチャンチャンフライ
- ★ひじきのごまペースあえ

黄: ごはん、さとう、あじろ、たまご、マヨネーズ

赤: 牛乳、たこ、すりみ、鶏肉、ほたけ、ひじき

緑: 長ねぎ、しいたけ、キャベツ、にんじん

9 (火)

小619kcal 中762kcal

- ★米粉パン
- ★牛乳
- ★野菜スープ
- ★カニ巻卵のソースかけ
- ★和風スナゲティ

黄: パン、さとう、あじろ、マヨネーズ

赤: 牛乳、たまご、かに、すりみ、ウイナー

緑: にんじん、豆苗、白菜、コーン、まいたけ、めいし、しいたけ、パセリ

10 (水)

小812kcal 中954kcal

- ★ビーフカレー
- ★牛乳
- ★フルーツのヨーグルトあえ

黄: ごはん、じゃがいも、バター、さとう

赤: 牛乳、牛肉、粉チーズ、ヨーグルト

緑: にんじん、豆苗、かぶ、りんご、りんご玉、洋風、調味料

11 (木)

小678kcal 中767kcal

- ★みそラーメン
- ★牛乳
- ★じゃが巻
- ★白桃ゼリー

黄: ラーメン、ごはん、じゃがいも、あじろ

赤: 牛乳、ひき肉、いけ

緑: マヌ、豆苗、もやし、ほうれんそう

12 (金)

小652kcal 中793kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (キャベツ、油揚げ)
- ★ハンバーグのおろしソース
- ★中華風サラダ

黄: ごはん、さとう、ごま油、春雨

赤: 牛乳、みそ、ハンバーグ、パム、油揚げ、卵

緑: キャベツ、にんじん、きゅうり

15 (月)

小675kcal 中826kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★お吸い物 (はんぺん)
- ★さばのみそ煮
- ★肉じゃが

黄: ごはん、さとう、じゃがいも

赤: 牛乳、はんぺん、さば、みそ、豚肉、ひじき

緑: 長ねぎ、しいたけ、にんじん、豆苗、さやいんげん、しんじょう

16 (火)

小591kcal 中703kcal

- ★甘納豆赤飯
- ★牛乳
- ★みそ汁 (白菜、舞茸)
- ★鮭焼き魚
- ★野菜とコーンのあえもの

黄: せきあん

赤: 牛乳、みそ、さば、パム

緑: ほうさい、まいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン

17 (水)

小643kcal 中770kcal

- ★プルコギ丼
- ★牛乳
- ★白菜のなめ茸あえ

黄: ごはん、さとう、ごま油

赤: 牛乳、ひき肉、みそ、のり

緑: 豆苗、ピーマン、もやし、にんじん、ほうれんそう、ほうさい

18 (木)

小671kcal 中780kcal

- ★きつねうどん
- ★牛乳
- ★ポテトと肉団子のケチャップ煮

黄: うどん、じゃがいも、油、バター、砂糖

赤: 牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、ミートボール

緑: 長ねぎ、しいたけ、ごぼう、豆苗、にんじん、ピーマン

19 (金)

小585kcal 中687kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (大根、油揚げ)
- ★ホタテぎょうざ(12、中が)
- ★メンマ五目炒め

黄: ごはん、あじろ、小麦粉

赤: 牛乳、みそ、油揚げ、ホタテ、ウイナー、豚肉、すりみ

緑: にんじん、にんじん、ピーマン、マヌ、もやし、キャベツ、豆苗

22 (月)

小683kcal 中946kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★マーボー豆腐
- ★さんま蒲焼
- ★ミックスゼリー

黄: ごはん、さとう、めんどう、あじろ、ごま油

赤: 牛乳、焼豆腐、豚肉、みそ、さば

緑: にんじん、豆苗、長ねぎ、たけのこ、しいたけ

23 (火)

小660kcal 中793kcal

- ★黒パン
- ★牛乳
- ★コーンポタージュ
- ★かぼちゃグラタン
- ★海藻サラダ

黄: パン、バター、ドレッシング

赤: 牛乳、海藻

緑: コーン、豆苗、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ

24 (水)

小724kcal 中858kcal

- ★中華丼
- ★牛乳
- ★卵の花コロッケ

黄: ごはん、さとう、あじろ、めんどう、パセリ

赤: 牛乳、いけ、えび、豚肉、うずら卵、おから

緑: しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほうさい、ピーマン

25 (木)

小656kcal 中796kcal

- ★醤油ラーメン
- ★牛乳
- ★切り干し大根の油炒め
- ★ごはん

黄: ラーメン、ごはん、あじろ、さとう

赤: 牛乳、ひき肉、油揚げ、いしき、なると

緑: マヌ、長ねぎ、切干大根、にんじん

26 (金)

小716kcal 中847kcal

- ★わかめごはん
- ★牛乳
- ★豚汁
- ★ごぼうサラダ
- ★プリン

黄: ごはん、じゃがいも、マヨネーズ

赤: 牛乳、みそ、豚肉、豆腐、わかめ

緑: にんじん、豆苗、長ねぎ、ごぼう、突んじやく、キャベツ

29 (月)

昭和の日

たまねぎ クイズ

◇たまねぎは、どの部分を食べているのでしょうか。

- ① 根 (ね)
- ② 茎 (くき)
- ③ 葉 (は)



こたえは右下です。

30 (火)

小649kcal 中745kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★いもだんご汁
- ★チキンみそカツ
- ★もやしとツナのあえもの

黄: ごはん、あじろ、じゃがいも、パセリ

赤: 牛乳、油揚げ、みそ、とり肉、ツナ

緑: にんじん、長ねぎ、もやし、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。

☆献立説明☆

4月11日 ジャガ巻・・・じゃがいもと相性のよいチーズを組み合わせて春巻の皮で包んで揚げたものです。

4月平均栄養面
たん白質 ②24.8g ③29.5g
脂肪 ②20.0g ③23.0g

* 今月の地場産 ◇赤飯: 名寄菓子産組合 (名寄産はくちょうもち) ◇作りみそ: めぐみ会
◇お米: 風連町有機生産組合 ◇豚肉(SPF): 鈴木ピットファーム ◇しいたけ: 丘の上学園
◇牛肉: ハンバーグ: ニチロ (地産鶏肉のため) ◇すりみ: えびす食品 ◇もやし: 坂本食品

クイズの答え: ③ 土の中の葉に養分(ようぶん)がたくわえられて、球になったものです。