

# 4月分献立表

黄色の中間 おもに熱や力となり、体を動かすもとなる      赤色の中間 おもに血や骨や肉になり、体をつくる      緑色の中間 おもに体の調子を整える

## にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

4月になり、いよいよ新しい学年がスタートしますね。

学校給食センターでは、今年度も地場産物を積極的にとり入れ、衛生管理に気を配り、みなさんが安全で安心しておいしく食べられる給食作りに努めていきます。日々心を込めて給食を提供します。よろしくお願いします。

4月平均栄養価	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
たん白質 @23.6g @27.1g 脂肪 @17.2g @18.7g ナトリウム @2.8g @3.2g (塩分相当)	小576kcal 中666kcal ★五目ちらし ★牛乳 ★みそ汁 (かまぼこ・小松菜)	小504kcal 中601kcal ★ごはん ★牛乳 ★具だくさん汁 ★焼きつくね ★清見オレンジ	小612kcal 中729kcal ★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	小542kcal 中674kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (なめこ・大根) ★じゃがいもほろろ ★いわしの梅煮 ←骨ごと食べます
☆マークは 新メニューです。	黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 大豆 とり肉 かまぼこ みそ 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 こんにゃく 小松菜	黄: ごはん じゃがいも 赤: 牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ	黄: ラーメン ごはん 油 ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 しらす	黄: ごはん 油 さとう じゃがいも 赤: 牛乳 みそ いわし ぶり肉
	<b>13 (月)</b> 小698kcal 中815kcal	<b>14 (火)</b> 小519kcal 中658kcal	<b>15 (水)</b> 小518kcal 中621kcal	<b>16 (木)</b> 小591kcal 中699kcal
★ポークカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングあえ	★コッパン ★牛乳 ★アルファベットスープ ★ごぼうサラダ ★デミソースハンバーグ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (すりみ・わかめ) ★大根こってり煮 ★厚焼き玉子	★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★豚汁 ★鶏ごま照り焼き ★お祝いゼリー	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (舞茸・チンゲン菜) ★キャベツの油炒め ★焼肉カルビ風メンチカツ
黄: ごはん じゃがいも 油 赤: 牛乳 ぶり肉 緑: にんじん 玉ねぎ もやし コーン	黄: コッパン マカヒ マヨネーズ 赤: 牛乳 とり肉 ぶり肉 緑: 白菜 にんじん ごぼう キャベツ コーン	黄: ごはん 油 さとう てん粉 赤: 牛乳 すりみ わかめ 卵 みそ とり肉 緑: 長ねぎ 大根 にんじん しいたけ ほうれん草 コーン	黄: もち米 さとう ごま パン粉 てん粉 じゃがいも 赤: 牛乳 ぶり肉 とり肉 豆腐 みそ 金時豆 豆乳 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 いちじ	黄: ごはん さとう 油 パン粉 赤: 牛乳 ぶり肉 きゅうり肉 とり肉 緑: 椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ にんじん
<b>20 (月)</b> 小547kcal 中651kcal	<b>21 (火)</b> 小625kcal 中749kcal	<b>22 (水)</b> 小608kcal 中711kcal	<b>23 (木)</b> 小589kcal 中632kcal	<b>24 (金)</b> 小519kcal 中631kcal
★ごはん ★牛乳 ★中華スープ ★豚キムチ炒め ★肉シウマイ (1人2こ)	★ココアパン ★牛乳 ★かぼちゃポタージュ ★イタリアンドレッシングサラダ ★チキンのチーズ焼き	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・長ねぎ)	★山菜うどん ★牛乳 ★カレーコロッケ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・いも団子) ★高野豆腐の煮物 ★ほっけの塩焼き ←骨に注意
黄: ごはん 小麦粉 ごま ごま油 赤: 牛乳 ぶり肉 とり肉 緑: チンゲン菜 玉ねぎ コーン 白菜 にんじん たら キャベツ もやし	黄: ココアパン 油 パン粉 赤: 牛乳 とり肉 チーズ 緑: 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 ぶり肉 豆腐 わかめ みそ 緑: 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ	黄: うどん 油 パン粉 じゃがいも 赤: 牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 緑: 椎茸 にんじん 長ねぎ ごぼう いさぎ たけのこ 玉ねぎ	黄: ごはん 油 さとう じゃがいも パン粉 赤: 牛乳 みそ ぶり肉 高野豆腐 ほっけ 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆
<b>27 (月)</b> 小506kcal 中605kcal	<b>28 (火)</b> 小630kcal 中743kcal	<b>29 (水)</b> 昭和の日	<b>30 (木)</b> 小605kcal 中708kcal	<div data-bbox="1228 1691 1500 2094" data-label="Image"> </div>
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ★もやしと豚肉の炒めもの ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ)	★コッパン ★牛乳 ★春キャベツスープ ★ジャーマンポテト ★パリッオーネ ★チョコクリーム	<div data-bbox="654 1792 909 2083" data-label="Image"> </div>	★親子丼 ★牛乳 ★塩昆布あえ	
黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 みそ ぶり肉 とり肉 緑: 玉ねぎ しめじ もやし にんじん しいたけ キャベツ	黄: コッパン さとう 油 小麦粉 チョコクリーム じゃがいも 赤: 牛乳 とり肉 ウインナー 緑: にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ		黄: ごはん さとう 油 ごま油 赤: 牛乳 とり肉 卵 昆布 緑: にんじん 玉ねぎ 椎茸 チンゲン菜 もやし	

※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日までに納めましょう。