



4がつ こんだてよていひょう



➡(噛め):よく噛んで食べよう献立

日	主食	おもな食材とはたらき				(小)	(中・高)	一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
12水	ごはん	ごもくあつやきたまご あぶらぶのあまからいため ➡けんちんじる	牛乳 豚モモ 米みそ 木綿豆腐 かつお節	米 ごま油 油麩 上白糖 さといも 板こんにやく	しょうが キャバツ にんじん 玉葱 だいこん ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	585 kcal 29.3 g 17.5 g 2.2 g	705 kcal 35.1 g 19.9 g 2.6 g	今日から 給食スタート! すぎらいしないで なんでも食べよう
13木	むぎごはん	とりのてりやき こまつなのおかかあえ とうふとわかめのみそしる ヨーグルト	牛乳 鶏肉モモ かつお削り節 わかめ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ	しょうが こまつな はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	550 kcal 25.2 g 17.6 g 2.1 g	642 kcal 29.3 g 19.6 g 2.8 g	とっってもジューシー 鶏の照り焼き
14金	ごはん	いわしのみぞれに ➡ひじきのもの えのきのみそしる バナナ	牛乳 いわしのおろし煮 干ひじき きざみさつま揚げ かつお節 油揚げ 米みそ 煮干し	米 しらたき ごま油 上白糖	だいずもやし にんじん きぬさや えのきたけ こまつな バナナ	597 kcal 25.6 g 20.0 g 2.1 g	682 kcal 28.5 g 21.0 g 2.7 g	ひじきには 食物繊維がたっぷり
17月	ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ かいそうサラダ コンソメスープ おめでとうデザート	牛乳 海藻ミックス バラベーコン	米 上白糖 ゼリー	もやし きゅうり にんじん 玉葱 とうもろこし パセリ	565 kcal 20.4 g 16.1 g 2.0 g	674 kcal 23.5 g 17.6 g 2.3 g	進学・進級 お祝い献立の日
18火	こめこパン	ツナオムレツ ➡ブロックリーのにんにくいため クリームシチュー	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉モモ チーズソース クリーム	米粉パン 油 有塩バター	ブロックリー 玉葱 にんにく にんじん グリーンピース	609 kcal 28.3 g 27.3 g 2.3 g	787 kcal 35.5 g 33.6 g 3.2 g	もちもち米粉パンは 人気パンの1つです
19水	ごはん	あじフライ ➡きりぼしだいこんのサラダ はるキャバツのみそしる	牛乳 あじフライ ツナ 油揚げ 米みそ かつお節	米 油 白いりごま 上白糖	切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし キャバツ	568 kcal 26.5 g 21.9 g 1.9 g	677 kcal 29.0 g 25.3 g 2.5 g	やわらかくて甘い 春キャバツ
20木	むぎごはん	マーボウドウフ ➡くきわかめのスープ バナナ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ くきわかめ 鶏肉モモ 細切りかまぼこ	米 おおむぎ 油 でん粉 上白糖	にんじん ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく にら えのきたけ バナナ	577 kcal 25.8 g 20.3 g 1.6 g	687 kcal 30.9 g 23.9 g 2.0 g	今日は中華の日
21金	カレーライス	わかめサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚モモ チーズソース わかめ	米 油 上白糖 白いりごま アセロラゼリー	にんじん 玉葱 にんにく グリーンピース アップルビューリー 福神漬 きゅうり もやし とうもろこし	598 kcal 19.2 g 17.2 g 3.3 g	721 kcal 22.9 g 19.7 g 3.9 g	大人気の カレーライスの日!
24月	ごはん	いわしのうめに ➡ごもくまめ だいこんのみそしる	牛乳 いわしの梅煮 きざみさつま揚げ 大豆 油揚げ 米みそ 煮干し	米 板こんにやく 油 上白糖	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ	583 kcal 27.3 g 20.6 g 2.5 g	678 kcal 30.5 g 22.2 g 2.9 g	しょうずに お箸をさせるかな? よくかんで食べよう 五目豆
25火	ごもくうどん	やさいコロッケ こまつなとツナのおひたし チーズ	牛乳 鶏肉モモ かつお節 ツナ しらす干し チーズ	うどん 野菜コロッケ 油 白いりごま	にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし	554 kcal 24.6 g 24.5 g 3.6 g	614 kcal 27.4 g 28.2 g 4.5 g	実はカルシウム豊富な 小松菜
26水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ➡はなやさいのサラダ わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 豚ロース肉 ボンレスハム わかめ 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 おおむぎ	カリフラワー ブロックリー とうもろこし ねぎ	561 kcal 24.7 g 22.0 g 2.1 g	645 kcal 27.5 g 23.3 g 2.6 g	わかめは 宮城県で とれたものです
27木	ごはん	にくじゃが あさりのみそしる ヨーグルト	牛乳 豚モモ かつお節 あさり 木綿豆腐 煮干し 米みそ	米 じゃがいも しらたき 油 上白糖	玉葱 にんじん きぬさや だいこん ねぎ	545 kcal 22.7 g 13.6 g 2.1 g	643 kcal 26.4 g 15.0 g 2.7 g	隠れ人気メニューの 肉じゃが
28金	やきとりどん	ほうれんそうのごまあえ ➡きりぼしだいこんのひきなじる	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ 米みそ かつお節	米 しらたき 上白糖 白すりごま	しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい ぶなしめじ 切干しだいこん	610 kcal 26.4 g 22.4 g 2.3 g	743 kcal 31.8 g 26.4 g 2.9 g	鶏肉は成長期に 欠かせない たんぱく質が 入っています

○牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。 スプーン持参 フォーク持参

4月の給食目標

「給食の準備をきちんとしよう」

- ✓給食の前に、手をしっかり洗っていますか?
- ✓エフロンを着ていますか?
- ✓机はきれいになっていますか?




こんねんど ねんかん
今年度も1年間
ねが
よろしく願いいたします

