

準備や後片付けを
しっかりやろう

4月予定献立表



日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質			
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品		脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品
6火	始業式 給食はありません			進級おめでとう						
7水	入学式 給食はありません			入学おめでとう						
8木	カレーライス	シヨア	わかめサラダ くだもの	鶏ひなもも小間	シヨア,生わかめ	精白米,麦,じゃがいも,薄力粉,三温糖	油,バター,ごま油	にんじん,ブロッコリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,はまさき	836 kcal 24.1 g
9金	入学お祝い献立 赤飯	〇	五目卵焼き すまし汁 生麩入り煮物 オレンジゼリー	ささげ,鶏ひなもも挽肉,絞豆腐,たまご,豆腐,鶏ひなもも	飲用牛乳,粉寒天	精白米,もち米,三温糖,玉こんにゃく,さといも,生ふろ,上白糖	黒いりごま油	にんじん,こまつな,さやいんげん	しょうが,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,えのき,たけのこ,干し椎茸,みかんジュース	818 kcal 36.0 g
12月	ご飯	〇	肉じゃが 味噌汁 くだもの	豚もも小間,白みそ,赤みそ	飲用牛乳	精白米,じゃがいも,しらたき,三温糖	油	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,だいこん,えのき,たけのこ,ねぎ,甘夏みかん	802 kcal 31.3 g
13火	キムチチャーハン	〇	ししゃものバリバリ揚げ ワンタンスープ くだもの	豚もも小間,鶏ひなささ身,千切り	飲用牛乳,ししゃも	精白米,麦,澱粉,薄力粉,春巻きの皮,わんたんの皮	油,ごま油,大豆油	にんじん,さやいんげん,こまつな	にんにく,しょうが,白菜,キムチ,ねぎ,キャベツ,もやし,いちご	802 kcal 32.5 g
14水	2色サンド	〇	ポトフ シーザーサラダ	ウィンナー	飲用牛乳,粉チーズ	食パン,黒砂糖食パン,じゃがいも,三温糖	ソフトマーガリン,油,オリーブ油	にんじん,赤ピーマン	いちご,ジャム,しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,レモン	816 kcal 25.3 g
15木	季節の料理 筍ご飯	〇	鯖のごまだれ焼き 新玉ねぎのみそ汁 煮浸し	油揚げ,鶏ひなもも小間皮,少なめ,さば切り身,白みそ,赤みそ,ベーコン	飲用牛乳,生わかめ	精白米,もち米,三温糖	ごま油,白いりごま	とうがらし(乾),にんじん,こまつな	たけのこ,ねぎ,玉ねぎ,はくさい,しめじ	849 kcal 38.1 g
16金	スパゲティミートソース	〇	フレンチサラダ バイクドチーズケーキ	豚もも挽肉,大豆,たまご	ピザチーズ,飲用牛乳,クリームチーズ,生クリーム	スパゲティ,三温糖,薄力粉	油,バター	にんじん,トマトジュース,ホールトマト	しょうが,にんにく,セロリ,マッシュルーム缶,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,レモン汁	896 kcal 32.6 g
19月	新ごぼうと人参ご飯	〇	アブラカレイの煮付け 卵入りスープ 菜の花の辛し和え くだもの	油揚げ,アブラカレイ,白みそ,ベーコン,たまご	飲用牛乳	精白米,もち米,三温糖,澱粉	白いりごま	にんじん,こまつな,菜の花	ごぼう,玉ねぎ,キャベツ,美生柑	802 kcal 39.1 g
20火	味噌ラーメン	〇	いかの竜田揚げ 糸寒天のサラダ	豚もも挽肉,赤みそ,白みそ,いか切り身	飲用牛乳,糸寒天	蒸し中華めん,澱粉,三温糖	ごま油,油,大豆油	にんじん,にら	ねぎ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,もやし,キャベツ,きゅうり	822 kcal 36.5 g
21水	麦ご飯	〇	しんじょの袋煮 味噌汁 小松菜の煮びたし	油揚げ,すけとうだら,えびすり身,たまご,豆腐,赤みそ,白みそ	飲用牛乳,干ひじき(7割以上),乾,生わかめ,しらす干し	精白米,麦,ながいも,澱粉,スパゲティ,三温糖	白いりごま,ごま油	にんじん,こまつな	しょうが,グリーンピース,なめこ,ねぎ,キャベツ,もやし	801 kcal 37.9 g
22木	コロッケサンド	〇	いろいろ野菜のトマトスープ ビーンズサラダ	豚もも挽肉,たまご,ベーコン,ひよこまめ,えんどう豆	飲用牛乳	丸パン,じゃがいも,三温糖,薄力粉,パン粉	油,大豆油,オリーブ油	にんじん,ホールトマト,ブロッコリー	玉ねぎ,しめじ,セロリ,エリンギ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	814 kcal 28.7 g
23金	ホイコウロウ丼	〇	ニラの中中華スープ 人参プリン	豚もも小間,赤みそ,八丁味噌,鶏ひなもも小間皮,少なめ,たまご	飲用牛乳,調理用牛乳	精白米,三温糖,澱粉,グラニュー糖	油,白いりごま	ピーマン,にんじん,にら	しょうが,にんにく,たけのこ,キャベツ,干し椎茸,ねぎ	840 kcal 32.7 g
26月	ご飯	〇	麻婆豆腐 もやしのナムル 大学芋	豚もも挽肉,赤みそ,白みそ,押し豆腐	飲用牛乳	精白米,三温糖,澱粉,さつまいも,水あめ	油,ごま油,大豆油,黒いりごま	にんじん,にら,こまつな	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,もやし	858 kcal 30.1 g
27火	卵とじうどん	〇	春野菜の春雨ソテー 明日葉ケーキ	鶏ひなもも小間,なると,たまご,豚もも小間	飲用牛乳,プレーンヨーグルト,調理用牛乳	冷凍うどん,澱粉,緑豆はるさめ,上白糖,薄力粉	油,白すりごま,バター,アーモンド	にんじん,こまつな,赤ピーマン,あしたば	干し椎茸,玉ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,レモン	860 kcal 35.5 g
28水	コーンマヨトースト	〇	えび入りホワイトシチュー レモンドレッシングサラダ	鶏ひなもも,むきえび	ピザチーズ,飲用牛乳,調理用牛乳,生クリーム,ミックスチーズ,生わかめ	食パン,じゃがいも,薄力粉,三温糖	マヨネーズ,油,バター	パセリ,にんじん,ブロッコリー	ホールコーン,玉ねぎ,セロリ,マッシュルーム缶,キャベツ,きゅうり,だいこん,レモン	843 kcal 30.0 g
29木	昭和の日									
30金	季節の料理 生グリーンピースご飯	〇	新じゃが芋のそぼろ煮 さつまい くだもの	豚もも挽肉,鶏ひな胸肉小間,白みそ	飲用牛乳	精白米,じゃがいも,系こんにゃく,三温糖,澱粉,さつまいも	大豆油,油	にんじん,チンゲンツァイ	グリーンピース,玉ねぎ,たけのこ,しめじ,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,ニューサーマーオレンジ	817 kcal 26.5 g

*食材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

給食室の紹介

栄養士 保坂 早紀
調理業務 フジ産業株式会社
(主任) 坂内義雄 (副主任) 谷田美智子 国府田晴香 網川拓真 下田啓子 五十嵐サトミ 三原摩美 奈良浩瑛

今年度も安全で安心なおいしい給食を作っています。
どうぞよろしくお願いいたします。

