

令和3年4月のこんだてひょう うきましようがっこう



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
7	水	○	わかめごはん にくじゃが フルーツポンチ	たきこみわかめ ぶたにく	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ みかんかん りんごかん ももかん パインかん	624	18.5	1.3	
8	木	○	チャーハン はるさめスープ ナムル	ハム たまご とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	しょうが ねぎ ぼんのうねぎ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな もやし	577	20.6	2.8	
9	金	○	おびひろふうぶたどん えのきスープ キャベツとおかかのあえもの	ぶたにく とりにく かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな キャベツ	579	22.2	2.3	郷土料理給食 ～北海道～
12	月	○	ハニートースト こめこのクリームシチュー ごまドレサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ひよこまめ	しよくパン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも バター さとう ごま	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ もやし きゅうり	596	21.2	2.6	
13	火	○	ごはん (かんだちまい) みそしる わふうハンバーグ もやしとこまつなのあえもの	あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん	644	27.9	3.1	
14	水	○	スパゲティミートビーンズ オニドレサラダ きよみオレンジ	ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルームかん トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん きよみオレンジ	599	25.0	1.9	
15	木	○	カレーライス かいそうサラダ りんごゼリー	ぶたにく かいそうミックス こなかてん	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース	691	17.0	2.2	
16	金	○	ごはん (かんだちまい) けんちんじる さけのしおやき じゃがいものきんぴら	とりにく とうふ さけ ぶたにく	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	602	28.4	2.2	
19	月	○	マーボー豆腐どん もやしときゅうりのごまじょうゆ きよみオレンジ	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし きゅうり きよみオレンジ	642	24.5	3.3	
20	火	○	ごはん (かんだちまい) ながいものすいとん とりにくのバーベキューソース だいずいりサラダ	あぶらあげ とりにく だいず	こめ ながいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ りんご にんにく レモン キャベツ きゅうり	609	27.2	2.2	
21	水	○	チキンライス あおなとたまごのスープ ポテトとまめのサラダ	とりにく たまご うずらまめ	こめ むぎ バター あぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん ねぎ こまつな きゅうり	592	19.1	3.3	
22	木	○	セサミパン はくさいとベーコンのスープ ビーンズコロッケ だいこんとひじきのサラダ	ベーコン ぶたにく だいず たまご ひじき	セサミパン あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん きゅうり コーンかん	594	21.4	3.6	
23	金	○	ごはん (かんだちまい) かきたまじる さわらのてりやき やさしいごまあえ	とうふ たまご さわら あぶらあげ	こめ でんぶん さとう ごま	ねぎ こまつな しょうが キャベツ にんじん もやし	578	28.7	2.7	
26	月	○	やきそば ちゅうかスープ ビーンズポテト	ぶたにく とりにく だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	603	20.9	3.1	
27	火	○	たけのこごはん すましじる ししゃものいしがきあげ のりあえ	とりにく あぶらあげ とうふ ししゃも たまご のり	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ さやえんどう えのきたけ こまつな キャベツ	606	23.3	3.3	
28	水	○	カレーミートサンド ポトフ コーンサラダ	ぶたにく ウインナー	コッペパン あぶら さとう パンこ じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり コーンかん	618	24.4	2.9	世界の味めぐり給食 ～フランス～
30	金	○	ごはん (かんだちまい) めかたまじる さばのみそに じゃことやさしいあえもの	めかぶ たまご さば ちりめんじゃこ	こめ でんぶん さとう あぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん ぼんのうねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	599	26.8	3.2	

- * 献立は都合により変更する場合があります。
 - * 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
 - * 牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。
 - * くだものは、季節に合わせたものを提供します。
- 事前に連絡なく変更することもあります。

4月(がつ)7日(なのか)より給食(きゅうしょく)が始(はじ)まります。
今年度(こんねんど)も安全(あんぜん)でおいしく、栄養(えいよう)たっぷりの給食(きゅうしょく)を心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ります。

栄養士(えいようし)：坂本 佳世子(さかもと かよこ)
戸塚 希美(とつか のぞみ)

調理業務委託会社(ちょうりぎょうむいたくかいしゃ)
葉隠勇進株式会社(はがくれゆうしんかぶしがいいいしゃ)



みだしなみを
ととのえましよう



せっけんで手(て)を
きれいにあらいましよう



「はいぜんだい」は
きれいにふいてから
つかいましよう