



こんだて予定表 4月



全	15回
米飯	11回
パン	3回
麺	1回

《4がつの きゅうしょくもくひょう》 たのしいきゅうしょくにしよう



ひづけ	こんだてめい	加リー(kcal) タンパク(g) しつ(g)	おもなざいりょう			ぎょうじ
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
8 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフにしょくどん こんさいのすましじる プリン	679 30.9 21.1	ギョウにゅう とりにく たまご	えだまめ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう プリン	始業式
9 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうやき からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	661 27.7 16.9	ギョウにゅう さわら ぶたにく	もやし きやべつ こまつな にんじん たまねぎ えだまめ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	
10 (水)	パンズパン セルフフィッシュバーガー ギョウにゅう ポイルキャベツ わんたんスープ	595 26.2 21.7	ギョウにゅう ほき ぶたにく	きやべつ にんじん もやし こまつな ねぎ	パン サラダあぶら わんたん	入学式
11 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう マーボーどうふ しゅうまい ごまずあえ	619 25.2 16.8	ギョウにゅう しゅうまい とうふ とりにく みそ	ほうれんそう きやべつ にんじん しらたき たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ	離任式
12 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう みそしる さばのこうしんやき ゆでやさい	624 29.5 19.4	ギョウにゅう さば とうふ わかめ みそ	ほうれんそう きやべつ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら	
15 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう にしめ もろのわふうマリネ ミントマト	651 30.5 18.5	ギョウにゅう モロ がんもどき とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ミントマト たけのこ ごぼう いんげん	こめ むぎ かたくりこ さとう サラダあぶら	
16 (火)	せきはん ギョウにゅう ぶたにくのみそやき おひたし すましじる おいしいデザート	663 27.9 20.1	ささげ ギョウにゅう ぶたにく みそ はんぺん とうふ	ほうれんそう きやべつ もやし	もちごめ こめ ごましお さとう おいしいデザート	1年生 給食開始 入学おめでとう献立
17 (水)	ピザトースト ギョウにゅう ポークポトフ フルーツヨーグルト	675 29.2 23.2	ソフトサラミ チーズ ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ きやべつ みかん もも	じゃがいも ダイスイゼリー さとう パン	
18 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき ナムル ひじきとだいずのもの	674 28.4 24.0	ギョウにゅう とりにく ひじき だいず さつまあげ ぶたにく	ほうれんそう きやべつ にんじんこんにゃく	こめ むぎ ごま サラダあぶら さとう	
19 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とさに ちくわのにしょくあげ だいこんおろし	640 24.2 18.9	ギョウにゅう ちくわ あおのり とりにく かつおぶし	だいこん たけのこ こんにゃく にんじん いんげん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう	Bにつか
22 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー ゆでやさい ゼリー	670 19.9 18.2	とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ きやべつ ブロッコリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	Bにつか
23 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのうめに ごまあえ みそしる	611 25.3 15.1	ギョウにゅう いわし わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん きやべつ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	Bにつか
24 (水)	こめこパン ギョウにゅう バンサンスウ あげじゃがいものトマトソースがらめ イチゴジャム	611 24.0 21.8	ギョウにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ きやべつ もやし	こめこパン ジャム じゃがいも サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	Bにつか
25 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくとなまあげのみそいため よしのじる	648 27.0 17.8	ギョウにゅう とりにく なまあげ あかみそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ねぎ きやべつ にんじん たけのこ しいたけ だいこん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく かたくりこ	Bにつか
26 (金)	スパゲッティー ミートソース ギョウにゅう こんにゃくサラダ ゼリー	649 31.0 15.6	とりにく チーズ ギョウにゅう かいそう	にんじん たまねぎ こんにゃく きやべつ コーン	スパゲッティー サラダあぶら ゼリー	Bにつか

★都合により献立を変更することがあります。

★栄養価は、中学年のものです。

★小学校中学年、一人一回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー640kcal、たんぱく質24g、脂質19.6g

●1年生の給食は、4月16日(火)よりとなります。●

★イベント食★

16日 入学おめでとう献立

1年生の入学をお祝いして、赤飯・おいしいデザートなどがつきます。お楽しみに！

