

4月 こんた(くひよつ (くいせいほん))

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかも血や肉になる	きいろのなかも熱や力の元になる	みどりのなかも体の調子を整える	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事等	
9火	ごはん ひじきふりかけ ちくぜんに やさいのおひたし	○	ひじき 削り節 とり肉 生揚げ	米 さとう 油 コシニヤク しいも さとう	米 さとう 油 コシニヤク しいも さとう	ゴボウ じんじん だけのこ レンコン しいたけ いんげん 小松菜 にんじん キャベツ	醤油 だし削り 酒 塩 醤油 醤油	626 kcal 25.8 g 18.5 g 2.8 g	
10水	ぶたどん はくさいとこんぶのつけもの だいこんとこまつなのみそしる	○	ぶた肉 昆布 油揚げ みそ	米 油 さとう マヨネーズ	米 油 さとう マヨネーズ	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 にんじん 大根 小松菜	酒 みりん 醤油 塩 醤油 だし削り	611 kcal 24.5 g 19.2 g 2.5 g	
11木	むぎごはん サケのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのにももの ワカメとしいたけのすましじる	○	サケ みそ 油揚げ わかめ	米 押麦 マヨネーズ	米 押麦 マヨネーズ	にんじん 切干大根 干しいたけ しいたけ 長ねぎ	塩 コシヨウ 白ワイン だし削り 塩 醤油 酒 だし昆布 だし削り 塩 醤油	628 kcal 25.3 g 22.4 g 2.5 g	
12金	カレーライス ブロッコリーのサラダ みかんゼリー	○	ぶた肉 じゃがいも 小麦粉 油 寒天	米 油 小麦粉 油 さとう	米 油 小麦粉 油 さとう	ニンニク しょうが にんじん 玉ねぎ マンゴチャツネ にんじん ブロッコリー キュウリ 玉ねぎ オレングジュース ミカン缶	赤ウケ 加 粉 塩 パテフ 醤油 鶏がら グチャツネ 鶏がら 酢 塩 コシヨウ	728 kcal 21.4 g 23.0 g 2.5 g	給食開始 1年生
15月	スパゲッティミートソース じゃがいものハニエーサラダ くだもの	○	ぶたひき肉 揚げ油 じゃがいも 油 ハチミツ	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 油 ハチミツ	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん 切り マヨネーズ トマトソース グリルピス にんじん キュウリ キャベツ くだもの	塩 赤ウケ しょうが パテフ パテフ グチャツネ 鶏がら 塩 酢 洋辛子	692 kcal 25.3 g 22.0 g 2.7 g		
16火	チャーハン もやしとさっぱりあえ たんたんスープ	○	ぶた肉 たまご わかめ ぶたひき肉 みそ	米 ラード 油 さとう さとう はるさめ 油 さとう	米 ラード 油 さとう さとう はるさめ 油 さとう	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キュウリ モヤシ チンゲンサイ にんじん えのき しょうが 長ねぎ	酒 塩 醤油 コシヨウ 酢 酢 塩 醤油 豆板醤 酒 醤油 鶏がら	648 kcal 26.6 g 22.8 g 3.0 g	
17水	ピザトースト やさいのスープに キャベツとコーンのサラダ	○	ベーコン サラミ チーズ ぶた肉 油 油	食パン 油 油 じゃがいも 油	食パン 油 油 じゃがいも 油	トマトペースト トマト缶 ニンニク 玉ねぎ ピーマン カブ カブ菜 ブロッコリー セロリ にんじん キャベツ にんじん キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ	塩 コシヨウ パセリ オレガノ 鶏がら 塩 しょうが パテフ 白ワイン 酢 塩 コシヨウ	581 kcal 26.3 g 24.2 g 3.5 g	昭和の日
18木	だけのこごはん サワラのさいきょうやき やさいのゴマすあえ のっぺいじる	○	油揚げ サワラ 西京味噌 とり肉 豆腐	米 さとう 白ゴマ しいも 油 ゴマ油 かたくり粉	米 さとう 白ゴマ しいも 油 ゴマ油 かたくり粉	だけのこ 小松菜 にんじん モヤシ 大根 長ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 薄口醤油 だし昆布 だし削り 酒 みりん 酢 醤油 塩 塩 醤油 酒 だし削り だし昆布	628 kcal 29.1 g 19.5 g 3.0 g	休日

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかも血や肉になる	きいろのなかも熱や力の元になる	みどりのなかも体の調子を整える	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事等
19金	ごはん ぎせいどうふ おかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	○	とりひき肉 豆腐 たまご かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	じんじん だけのこ 長ねぎ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ	621 kcal 25.8 g 18.9 g 2.4 g	校外学習 4年生
22月	きのこクリームソースライス 3種類のビーンズサラダ りんごゼリー	○	とり肉 牛乳 生クリーム 百ヤンゲン豆 ヒヨコ豆 金時豆 寒天	米 油 バター 小麦粉 油 さとう	米 油 バター 小麦粉 油 さとう	切り 玉ねぎ マヨネーズ パテフ しょうが しいたけ しめじ にんじん コーン キュウリ アップルジュース りんご缶	649 kcal 18.6 g 20.8 g 2.3 g	
23火	ごはん とりのからあげ まめモヤシのナムル かきたまじる	○	とり肉 揚げ油 たまご	米 揚げ油 かたくり粉 ゴマ油 かたくり粉	米 揚げ油 かたくり粉 ゴマ油 かたくり粉	しょうが キュウリ 白菜 豆モヤシ にんじん にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ	615 kcal 24.1 g 22.4 g 2.6 g	
24水	フィッシュバーガー ミネストローネ くだもの	○	メルルーサ たまご ベーコン 白インゲン豆	丸パン 小麦粉 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	丸パン 小麦粉 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	キャベツ ミニトマト 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶 くだもの	628 kcal 26.4 g 25.4 g 3.4 g	
25木	とり肉うどん はくさいのからしあえ だいがくいも	○	とり肉 油揚げ かつお節 油 さつまいも さとう 黒ゴマ	うどん 油 さつまいも さとう 黒ゴマ	うどん 油 さつまいも さとう 黒ゴマ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 小松菜 にんじん モヤシ 白菜 醤油 酢	587 kcal 19.5 g 17.1 g 3.0 g	
26金	ちゅうかどん ちゅうかコーンスープ くだもの	○	ぶた肉 イカ エビ	米 油 かたくり粉 油	米 油 かたくり粉 油	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ にんじん キャベツ とう コーン クリームコーン くだもの	589 kcal 22.8 g 15.2 g 2.6 g	

★食材等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



4月の給食目標 給食準備の仕方を身につけよう

給食を食べる前には手を洗い、ハンカチでしっかりふきましよう

今年度から、栄養士が大塚から藪内に替わりました！！2年ぶりの青南小学校です。
安心、安全でおいしい給食を提供できるように栄養士、調理員(東京天竜)で力を合わせて
いきます。1年間宜しくお願いいたします。

