



4月こんだて予定表



4月のみ児童数配布
R6年狹山小学校

| 献立名 | | | | 主な材料名 | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | |
|------|----|--------------|-------------------------------|-------|---|--|---|--------------------|
| 日 | 曜日 | 主食 | おかず | 牛乳 | 熱ゆ力になる(黄) | 血や肉をつくる(赤) | | 体の調子を整える(緑) |
| 10 | 水 | ツナそぼろご飯 | 豚肉と白滝の炒めもの もずく汁 | | ごはん しろこま なたねあぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく もずく | しらたき たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな さやえんどう ねしょうが | 631 26.1 318 |
| 11 | 木 | イギリス食パン | チキンチーズカツ キャベツのソテー ミネストラスープ | | イギリスしょくパン いちごジャム パンこ なたねあぶら こむぎこ シェルマカロニ オリーブゆ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン | きゃべつ たまねぎ にんじん ホールトマト せろり にんにく | 648 32.5 354 |
| 12 | 金 | たけのこ ごはん | 鱈の唐揚げ みそ汁 | | せいはいくまい なたねあぶら でんぶん こめこ さとう | ぎゅうにゅう さわら とりにく とろろ あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ | たけのこ にんじん ながねぎ えのきたけ さやえんどう | 626 29.7 314 |
| 15 | 月 | ツイストパン | 春野菜のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ | | ついでとばん じゃがいも こむぎこ なたねあぶら バター さとう | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ きゃべつ かぶ にんじん きゅうり コーン さやえんどう | 612 22.7 341 |
| 16 | 火 | 塩味ピラフ | 野菜スープ ヨーグルト | | せいはいくまい じゃがいも バター なたねあぶら | ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ウィンナー ベーコン カナディアンベーコン | たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム | 604 25.2 356 |
| 17 | 水 | 鶏なんばん うどん | 蒸しパン おひたし | | ふくろいりじごなうどん こむぎこ さとう チョコチップ でんぶん バター なたねあぶら | ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ | たまねぎ もやし かきな にんじん ながねぎ | 647 24.1 367 |
| 18 | 木 | カレーライス | 華風サラダ | | ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ パター なたねあぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく | 633 21.6 273 |
| 19 | 金 | ココアパン | 鶏肉と野菜の煮込み くだもの | | ついでとばん じゃがいも さとう なたねあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ココア | くだもの たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム | 612 21.7 293 |
| 22 | 月 | ひじきごはん | 塩から揚げ 沢煮椀 | | せいはいくまい なたねあぶら でんぶん こめこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ あぶらあげ ひじき | こんにゃく ながねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こまつな | 610 26.7 319 |
| 23 | 火 | フレッシュロール | スパゲティナポリタン フレンチサラダ | | スパゲティ ふれっしゅーる なたねあぶら パター さとう | ぎゅうにゅう カナディアンベーコン | たまねぎ きゃべつ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり ビーマン | 601 22.6 303 |
| 24 | 水 | みそラーメン | じゃが芋のフワフワ揚げ きゅうりの中華風漬物 | | じゃがいも ほつとらーめん ホットケーキミックス なたねあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ | きゅうり たまねぎ もやし きゃべつ にんじん いら にんにく ねしょうが | 627 25.5 296 |
| 25 | 木 | 赤飯 | おかか煮 山海汁 オレンジゼリー | | せきはん さとう しろこま なたねあぶら | ぎゅうにゅう うすらたまご さつまあげ とりにく かまぼこ わかめ はなかつお | たけのこ オレンジジュース こんにゃく みかんかん にんじん さやえんどう ながねぎ こなかつてん | 637 26.9 305 |
| 26 | 金 | 子どもパン | 焼きそば フルーツポンチ | | むしちゅうかめん どもパン なたねあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ | きゃべつ もやし たまねぎ りんごかん みかんかん おうとうかん バイナップル にんじん | 619 20.9 289 |
| 30 | 火 | ごはん | マーボー豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル | | ごはん でんぶん さとう しろこま なたねあぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうろ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ | もやし ながねぎ こまつな にんじん いら ほししいたけ ねしょうが にんにく | 624 30.5 537 |
| 給食回数 | | 《14回》 | | 平均栄養量 | | | 624 24.9 333 | |

※都合により献立を変更することがあります。



ご入学・ご進級 おめでとうございます。

いよいよ新学期が始まりました。皆さんが楽しみにしている給食は10日(水)からはじまります。

今年度も昨年同様おいしい給食を作りますので、よろしくお願ひいたします。

★1年生の給食について

- 10日(水)～12日(金) 給食がありません。
- 15日(月) 牛乳とパンのみです。
- 16日(火) 牛乳と塩味ピラフです。
- 17日(水) 牛乳と鶏なんばんうどんです。
- 19日(金) から上記の献立どおりになります。

(但し、1学期の焼きそば、スパゲティの時のパンは無しです。)



調理員

舟田 圭吾

佐野 雄一

笠原 幸子

望月 安芸

栄養士 本多 由美



《行事・行事食》

- 8日(月) 始業式・入学式
- 10日(水) 2年生から6年生給食開始
- 15日(月) 1年生給食開始
- 19日(金) 食育の日
- 24日(水) 3年生遠足
- 25日(木) 入学・進級おめでとう献立