



4月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
10	火	ツナサンド 豆とウインナーのトマトスープ シャーマンポテト・カルピゼリー	○	牛乳 ツナ ウインナー ひよこ豆 ベーコン 寒天	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ ホールトマト パセリ みかん	コッペパン マヨネーズ 油 三温糖 じゃが芋 カルピス	751 24.0
11	水	桜ごはん・かんぴょうの卵とじ汁 鶏肉のみそ焼き もやしと小松菜の辛子和え	○	牛乳 卵 鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん かんぴょう ねぎ 干し椎茸 もやし 小松菜	米 もち米 黒米 片栗粉 ごま油 ごま 三温糖	757 36.0
12	木	ジャンバラヤ イタリアンスープ ポテトサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ ウインナー	にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン とうもろこし 小松菜 アスパラガス	米 バター 油 パン粉 じゃが芋 砂糖	872 31.8
13	金	じゃこわかめごはん うちこみ汁 ちくわの磯辺揚げ・くだもの	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 大豆 油揚げ 卵 みそ ちくわ 青のり	にんじん 干し椎茸 大根 ねぎ 小松菜 くだもの	米 油 里芋 うどん 小麦粉	774 29.4
16	月	ガーリックトースト かぼちゃのシチュー コーンサラダ・オレンジゼリー	○	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 寒天	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン マーガリン 油 小麦粉 バター 砂糖 オレンジジュース	832 28.9
17	火	ごはん・豚汁 鮭の塩焼き キャベツのごま酢和え	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	785 37.9
18	水	スパゲッティミートソース さつま芋と豆のサラダ	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 白いんげん豆 ハム	にんじん ホールトマト 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 三温糖 さつま芋	855 31.9
19	木	親子丼 けんちん汁 くだもの	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐	玉ねぎ にんじん しめじ 絹さや ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉 里芋	869 38.0
20	金	麦ごはん ポークカレー・福神漬 シーザーサラダ	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ糖 小麦粉 バター 食パン	937 28.9
23	月	レーズンパン かぶとベーコンのスープ イタリアンハンバーグ・くだもの	○	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 卵 おから チーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ホールトマト くだもの	レーズンパン 油 パン粉 三温糖 オリーブ油	784 32.4
24	火	ごはん 豆腐とえびの中華煮 ごまだれサラダ・くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 えび みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲン菜 きゅうり もやし ねぎ くだもの	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 練りごま	815 34.6
25	水	たけのこごはん 沢煮椀・鯖の西京焼き 小松菜のくるみ和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら 西京みそ	たけのこ 絹さや にんじん 干し椎茸 大根 えのきたけ 水菜 小松菜 キャベツ	米 もち米 三温糖 くるみ	821 39.5
26	木	メイプルフレンチトースト チキントマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 卵 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールトマト マッシュルーム とうもろこし 黄ピーマン	食パン メイプルシロップ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 油 三温糖	810 30.4
27	金	豚肉とごぼうのごはん 大根とわかめのみそ汁 いかのピリ辛ソース・りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 わかめ みそ 油揚げ いか 寒天	ごぼう にんじん 大根 ねぎ りんご	米 油 しらたき 三温糖 ごま 片栗粉 小麦粉 りんごジュース 砂糖	842 37.7

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均

822kcal 33.0g

学校給食摂取基準(12~14歳)

850kcal 19~35g

保護者の皆さまへお願い

給食時間に使用する給食当番のエプロンと三角巾、班で使用するテーブルクロスは、順番にご家庭での洗濯をお願いしています。

担当になりましたら、洗濯をして翌週明けにお子さまに持たせてくださいますよう、ご協力をお願いいたします。



11日(水)桜ごはん

入学・進級のお祝いに桜の花の塩漬けを散らしたごはんです。

25日(水)たけのこごはん・沢煮椀

旬のたけのこを使ったごはんです。春の味覚を味わってください。

沢煮椀は千切りの具材で小川の流れを表したすまし汁です。