



# 4月のこんだて

平成27年度  
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネ ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)
7	火	牛乳 赤飯 野菜のうま煮 豆腐としめじのすまし汁 カルピスゼリー	牛乳 ささげ とり肉 とうふ こんぶ 寒天 乳酸菌飲料	米 もち米 こんにやく さとう ごま油	にんじん こまつな しいたけ しめじ たけのこ だいこん ねぎ みかん	593	21.0
8	水	牛乳 桜ごはん さわらのみそマヨネーズ焼き 春キャベツのおひたし きぬさやのみそ汁	牛乳 さわら さくらえび みそ とうふ 油揚げ	米 もち米 さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん さやえんどう キャベツ もやし えのき	642	27.7
9	木	牛乳 ピザトースト フルーツサラダ ポテトミルクスープ	牛乳 ハム ベーコン チーズ	食パン さとう バター じゃがいも 油	青ピー じゃがいも にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マカロニ みかん パイン	600	22.0
10	金	牛乳 ごはん 春野菜のかきあげおろしつゆ 大根とじゃがいもの味噌汁	牛乳 ちくわ たまご 油揚げ みそ さくらえび	米 薄力粉 さとう じゃがいも 油	にんじん 春菊 みつば 玉ねぎ ふきのとう だいこん ねぎ	640	20.0
13	月	牛乳 ガーリックトースト ごまドレッシングサラダ ハンガリー風シチュー	牛乳 ぶた肉 チーズ	食パン さとう じゃがいも 薄力粉 バター ごま油	にんじん トマト パセリ にんにく だいこん きゅうり 玉ねぎ セロリー	564	20.6
14	火	牛乳 中華丼 大根の華風あえ	牛乳 ぶた肉 いか	米 かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく たけのこ 玉ねぎ はくさい だいこん きゅうり	566	23.5
15	水	牛乳 わかめご飯 いかの生姜焼き お新香 けんちん汁	牛乳 いか とり肉 とうふ わかめ	米 さとう こんにやく さといも ごま油	にんじん しょうが かぶ ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	582	25.9
16	木	牛乳 たけのこご飯 五色煮 小松菜のすまし汁	牛乳 ぶた肉	米 さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな 玉ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし ねぎ	575	20.2
17	金	牛乳 ごはん ポークビーンズカレー 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 じゃがいも 薄力粉 さとう 油 バター ごま油	にんじん にんにく 玉ねぎ りんご だいこん きゅうり	716	22.0
20	月	牛乳 二色サンド グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉	食パン さとう じゃがいも マカロニ マーガリン 油	アボガド パセリ にんじん トマト ブルベリーの種 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 切り	581	20.0
21	火	牛乳 ご飯 生揚げのみそ炒め 野菜と昆布のスープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ こんぶ	米 さとう かたくり粉 ビーフン 油 ごま油	にんじん 青ピー こまつな にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ 玉ねぎ はくさい	660	27.0
22	水	牛乳 ソースやきそば フルーツヨーグルト 青菜とじゃがいものスープ	牛乳 ぶた肉 あおのり こんぶ ヨーグルト	蒸し中華めん じゃがいも さとう 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし みかん パイン もも	618	22.5
23	木	牛乳 春炊きご飯 ますの照り焼き おひたし 山うどのみそ汁	牛乳 油揚げ ます みそ かつお節 とうふ	米 さとう じゃがいも ごま油	にんじん こまつな グリンピース たけのこ ふきはくさい もやし えのき うど ねぎ	621	29.2
24	金	牛乳 かつおごはん きゃべつのごま和え のっぺい汁 甘夏	牛乳 かつお 油揚げ とり肉	米 こんにやく さとう ごま さといも かたくり粉 油	にんじん こまつな だいこんの葉 ねぎ だいこん キャベツ しいたけ 甘夏	590	26.6
27	月	牛乳 フレンチトースト もやしサラダ 鶏肉と大豆のクリーム煮	牛乳 たまご とり肉 大豆 クリーム	食パン さとう じゃが いも 薄力粉 バター ごま油 油	にんじん パセリ もやし 玉ねぎ きゅうり にんにく セロリー	624	23.4
28	火	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃものみりん焼き 即席漬け 若竹汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも わかめ	米 もち米 さとう 油	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	543	21.5
30	木	牛乳 きびごはん 春巻 やさいのナムル わかめのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	米 きび ビーフン かたくり粉 春巻の皮 薄力粉 油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり ねぎ	632	21.5

材料購入等の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。

1年生の給食は、13日(月)から始まります。



