

4月 献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 材料名 | | | | | | 栄養価 | | |
|----|---|-------------------|---------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|-----------|--|
| | | 主食 | 飲み物 | 主菜・副菜 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 熱や力になる | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | |
| | | | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミン | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | |
| 8 | 水 | 〈おやつ給食〉 | | ジョア お祝いデザート (いちごゼリー) | | | | | | | | | |
| 9 | 木 | ご飯 | 牛乳 ミルメーク コーヒー | いわしの梅煮 おひたし じゃがいものそぼろ煮 | いわしのうめ とりひきにく | ぎゅうにゅう | ごまつな にんじん | もやし こんにゃく たまねぎ | ごはん じゃがいも さとう ミルメーク コーヒ | サラダあぶら | 519 | 21.5 | |
| 10 | 金 | ココアパン | 牛乳 | カレーコロッケ 大根とツナのサラダ ワンドラスープ | ツナ ふたひきにく なると | ぎゅうにゅう | にんじん にら | だいこん たまねぎ もやし | ココアパン ワンドラのかわ カレーコロッケ | サラダあぶら パンパンジードレッシング | 518 | 18.3 | |
| 13 | 月 | ご飯 | 牛乳 | チキンハヤシライス 和風サラダ | とりにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん トマトかん | たまねぎ エリンギ コーン きゅうり キャベツ | ごはん じゃがいも さとう こめこ | サラダあぶら やさしいっほいわふう うドレッシング | 482 | 16.5 | |
| 14 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ソースメンチカツ もやしの塩中華サラダ じゃがいものみそ汁 | メンチカツ とらふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | もやし きゅうり だいこん ねぎ | ごはん さとう じゃがいも | サラダあぶら しおらゆうかドレッシング | 492 | 17.6 | |
| 15 | 水 | ロールパン | 牛乳 | チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ABCスープ | チキンのチーズや き ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | キャベツ コーン きゅうり たまねぎ | ロールパン じゃがいも マカロニ | コールスロードレッシング サラダあぶら | 477 | 22.9 | |
| 16 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 焼きぎょうざ② 春雨サラダ マーボー豆腐 | 焼きぎょうざ ふたひきにく だいず とらふ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | きゅうり もやし ねぎ たまねぎ | ごはん はるさめ さとう かたくりこ | いりこま ごまあぶら サラダあぶら | 532 | 23.0 | |
| 17 | 金 | うどん | 牛乳 | きつねうどん汁 たこ型たこ焼き ごまあえ | ふたにく あぶらあげ たこがたたこ焼き | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | だいこん しいたけ ねぎ もやし | うどん さとう | サラダあぶら すりこま いりこま | 490 | 21.7 | |
| 20 | 月 | ご飯 | 牛乳 | ポークカレー わかめサラダ | ふたにく | ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク | にんじん | たまねぎ おろしりんご きゅうり もやし | ごはん じゃがいも | サラダあぶら ちゅうかごまドレッシング | 468 | 16.2 | |
| 21 | 火 | 〈入学・進級祝い献立〉 ご飯 | 牛乳 | みそカツ カリカリ梅和え すまし汁 さくらゼリー | チキンカツ とらふ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | みずな にんじん | キャベツ きゅうり カリカリうめ たまねぎ えのきだけ | ごはん さとう さくらゼリー | サラダあぶら いりこま ごまあぶら | 513 | 17.4 | |
| 22 | 水 | 背割りコッパン | 牛乳 | ワインナーケチャップソース こんにゃくサラダ コーンクリームスープ | ワインナー | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん パセリ | キャベツ こんにゃく コーン クリームコーン たまねぎ | コッパン さとう じゃがいも こめこ | やさしいっほいわふう うドレッシング | 449 | 16.6 | |
| 23 | 木 | わかめご飯 | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ 小松菜のごま酢あえ 豚汁 | かぼちゃひきにく フライ ふたにく とらふ | わかめ ぎゅうにゅう | ごまつな にんじん | もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ | ごはん さとう じゃがいも | サラダあぶら いりこま ごまあぶら | 513 | 16.4 | |
| 24 | 金 | 中華麺 | 牛乳 | しょうゆラーメンスープ 焼きシュウマイ② パンパンジーサラダ | ふたにく なると 焼きしゅうまい ささみフレック | ぎゅうにゅう | にら にんじん | キャベツ コーン たまねぎ きゅうり | ちゅうかめん パンパンジードレッシング | 460 | 22.5 | | |
| 27 | 月 | 米粉の メープルマフィン | 牛乳 | スパゲッティミートソース チキンナゲット① グリーンサラダ | ふたひきにく だいず チキンナゲット | ぎゅうにゅう | にんじん トマトかん アスパラガス | たまねぎ キャベツ きゅうり | スパゲティ メープルマフィン | サラダあぶら イタリアンドレッシング | 530 | 22.4 | |
| 28 | 火 | ご飯 | 牛乳 | たらの甘酢あんかけ 塩昆布和え 豆腐のみそ汁 | たらでんぶんつき あぶらあげ とらふ | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん ごまつな | キャベツ えのきだけ だいこん | ごはん さとう かたくりこ | サラダあぶら ごまあぶら いりこま | 518 | 20.8 | |
| 30 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 肉団子ケチャップあん② ホイコーロー わかめスープ | にくだんご ふたにく とらふ なると | ぎゅうにゅう わかめ | ビーマン にんじん | キャベツ たまねぎ たけのこ もやし コーン ねぎ | ごはん かたくりこ さとう | サラダあぶら いりこま ごまあぶら | 515 | 20.8 | |
| | | | | | | | | | | 平均値 | 498 | 19.8 | |
| | | | | | | | | | | 基準値 | 490 | 16~25 | |

*** 4月の行事食 ***
入学・進級祝い献立 (21日)

給食センターから
毎月、「献立表」「給食だより」を配布しています！
今年度もよろしくお願ひいたします

* 4月平均 (その他)
脂質 20.3g 塩分 2.2g

※ (先生方へ)
21日のさくらゼリーは、クラス分けが必要で、
お手数おかけしますが、よろしくお願ひします。

きゅうしょくの みじたく

つめは みじかく
せっけんて てあらい
かみき ぼうしとマスクをしっかりと

★おしらせ★

LINEによる給食画像配信を
しています

①上記QRコードやLINEアプリ内検索から榎東村
LINE公式アカウントを友達登録
②トーク画面メニューの受信設定を選択、希望する
情報の「学校給食」を選択して設定
③次のお屋から給食画像と献立が届きます。

食器は やさしく
返してね