

# 4月の献立

1年生は4月14日(金曜日)から給食が始まります。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
10月	カレーライス	○	豚肩肉	米・大麦・油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・人参
	海藻サラダ		海藻ミックス	油・砂糖・ごま油	大根・きゅうり・キャベツ・もやし・ホールコーン
	苺				いちご
11火	ごはん	○		米	
	鯖の梅みそ焼き		さわら・米みそ	砂糖	ねり梅
	糸寒天のごま酢かけ		糸寒天・油揚げ	砂糖・白すりごま・白いりごま	人参・もやし・きゅうり
	手まり麩のすまし汁		絹ごし豆腐・飾りかまぼこ		人参・大根・ねぎ・糸みつば
12水	五目チャーハン	○	焼き豚	米・油	玉葱・人参・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース
	パリパリサラダ			油・砂糖・ワンタンの皮・揚げ油	キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱
	白身魚のウースタン		かれい・ベーコン・絹ごし豆腐	かたくり粉	人参・たけのこ・ねぎ・小松菜・えのきたけ
13木	たけのこごはん	○	鶏ひき肉・油揚げ	米・砂糖	たけのこ・さやえんどう
	めばるの塩焼き		めばる		
	貝だくさん味噌汁		絹ごし豆腐・わかめ・合わせ味噌	油・じゃがいも	ごぼう・大根・人参・ねぎ
	清見オレンジ				清見オレンジ
14金	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉・大豆	ハーフ・スパゲッティ・油・小麦粉	玉葱・セロリー・人参・ピーマン・マッシュルーム・パセリ
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・レモン汁・玉葱
	豆乳ココアマフィン		無調整豆乳	きび砂糖・油・メープルシロップ・小麦粉	
17月	わかめとじゃこのごはん	○	炊き込みわかめ・じゃこ	米	
	新じゃがそぼろ煮		豚ひき肉・凍り豆腐	油・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・人参・玉葱・さやいんげん
	オレンジジュレ		アガー	砂糖	果汁ジュース・みかん(レトルト)
18火	味噌ラーメン	○	豚ももひき肉・米みそ	蒸し中華めん・ごま油・練りごま	もやし・ねぎ・たけのこ・ホールコーン・人参・にら・しょうが・にんにく・一味唐辛子
	じゃが丸			じゃがいも・ホットケーキミックス・小麦粉・揚げ油	
	韓国風のりサラダ		焼きのり	砂糖・ごま油・白いりごま	小松菜・人参・もやし・きゅうり
19水	フォカッチャ	○		フォカッチャ	
	鶏の照り焼き		鶏モモ肉	ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ
	キャベツとコーンのソテー			油	キャベツ・人参・ホールコーン
	春野菜のポトフ		ベーコン・鶏モモ肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・かぶ・セロリー・パセリ
20木	ごはん	○		米	
	さばのおろしかけ		さば切身	小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖	大根・こねぎ
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	油・糸こんにゃく・砂糖・白いりごま	ごぼう・人参・さやいんげん
	なめこ汁		木綿豆腐・米みそ		人参・大根・なめこ・ほうれんそう・ねぎ
21金	α化米	○		α化米	
	五目卵焼き		たまご・押し豆腐	油・砂糖	人参・ねぎ・たけのこ・さやいんげん
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	油・砂糖・ごま油・白いりごま	きゅうり・もやし・人参
	春キャベツとさつま芋味噌汁		合わせ味噌	さつまいも	玉葱・人参・キャベツ・えのきたけ
24月	中華丼	○	豚肩肉・板なしかまぼこ	米・大麦・油・砂糖・かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・干し椎茸・たけのこ・人参・ねぎ・はくさい・チンゲンツァイ
	わかめスープ		鶏モモ肉・わかめ	ごま油	きくらげ・えのきたけ・にら・ねぎ・しょうが汁
	美生柑				美生柑
25火	チキンピラフ	○	鶏モモ肉	米・オリーブ油	人参・玉葱・ピーマン・ホールコーン
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉・揚げ油	
	ポテトとレンズ豆のスープ		ベーコン・レンズまめ	オリーブ油・じゃがいも	にんにく・人参・玉葱・キャベツ・パセリ
26水	ごはん	○		米	
	竹輪のツナマヨ焼き		白焼き竹輪・ツナ	ノンエッグマヨネーズ	
	ひじきの炒め煮		干ひじき・油揚げ	油・糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参
	かきたま汁		絹ごし豆腐・わかめ・たまご	かたくり粉	人参・えのきたけ・ねぎ・小松菜
27木	きな粉トースト	○	きな粉(大豆)	食パン・マーガリン・砂糖	
	ひよこ豆と枝豆のサラダ		ひよこめ	砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・えだまめ
	マカロニのクリーム煮		鶏モモ肉・調整豆乳・豆乳クリーム	マカロニ・油	人参・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン・パセリ

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

