

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12月	花見寿司	○	卵、のり	米、砂糖、油	たけのこ、人参、さやえんどう	742 kcal
	さわらのゆずみそ焼き		鯖、味噌	砂糖、白ごま	ゆず	37.5 g
	かぶのゆかり和え			砂糖	かぶ、キャベツ、ゆかり	22.3 g
	すまし汁		鶏肉、木綿豆腐、さば節		大根、ねぎ	3.7 g
13火	スパゲッティーミートソース	○	豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト	768 kcal
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく、玉葱、人参、大根、エリンギ、生姜、ねぎ	31.0 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	29.2 g
						4.0 g
14水	マーボー豆腐丼	○	豚肉、味噌、押し豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	751 kcal
	たまごわかめのスープ		ハム、わかめ、卵	でんぷん	にんにく、生姜、人参、白菜、ねぎ	34.9 g
						23.5 g
						3.9 g
15木	鮭茶漬け	○	鮭、さば節、のり	米、白ごま	小松菜、えのきだけ	765 kcal
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	油、砂糖、でんぷん	生姜、人参、大根、こんにゃく、いんげん	32.5 g
	豆乳プリン		調製豆乳、アガー	砂糖		21.5 g
						3.1 g
16金	きんぴらごはん	○	豚肉	米、油、砂糖、白ごま	生姜、ごぼう、人参	836 kcal
	ししやものさんしょう揚げ		ししやも	小麦粉、油		35.1 g
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ、さつま揚げ	油、砂糖	切干大根、人参	25.4 g
	小松菜とじゃがいものみそ汁		さば節、わかめ、味噌	じゃが芋	小松菜、ねぎ	4.0 g
19月	キーマカレーライス	○	豚肉、ひよこ豆	米、麦、油、じゃが芋、米粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、トマト	737 kcal
	夏みかん(缶)				夏みかん	24.3 g
						18.3 g
						1.4 g
20火	チキンピラフ	○	鶏肉	米、マーガリン	玉葱、人参、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース	703 kcal
	ポトフ		豚肉、ウィンナー	じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	28.2 g
						22.0 g
						2.2 g
21水	ねじりパン	○		パン		759 kcal
	米粉のクリームシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、米粉	玉葱、人参、生姜、にんにく	32.2 g
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク、砂糖、油	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱	33.0 g
						2.4 g
22木	梅若ごはん	○	しらす干し、わかめ	米	カリカリ梅	853 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん、油	にんにく、生姜	34.4 g
	大根サラダ			油、砂糖	大根、きゅうり、キャベツ、人参	32.8 g
	豆腐とわかめのみそ汁		さば節、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、味噌		玉葱、ねぎ	3.2 g
23金	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	745 kcal
	肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、砂糖	生姜、しらたき、人参、玉葱、いんげん	23.5 g
	若竹汁		わかめ、さば節		たけのこ、人参、えのきたけ、ねぎ	24.1 g
						2.7 g
26月	弁 当 日					
27火	回鍋肉丼	○	豚肉、味噌	米、麦、油、でんぷん	生姜、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、ピーマン	773 kcal
	わかめと豆腐の中華スープ		ポークハム、さば節、も木綿豆腐、わかめ	油、ごま油	玉葱、人参、とうもろこし	27.1 g
	冷凍桃				桃	24.9 g
						3.3 g
28水	たけのこごはん	○		米、砂糖	人参、干し椎茸、たけのこ、グリーンピース	816 kcal
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	でんぷん、油、じゃが芋、砂糖	生姜、いんげん	27.8 g
	沢煮椀		豚肉、さば節	油	ごぼう、人参、大根、ねぎ	30.0 g
						3.1 g
30金	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、白ごま、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ、玉葱、人参、いんげん	773 kcal
	キャベツのみそ汁		油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節		キャベツ	30.6 g
						26.7 g
						3.0 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。

●エプロンセットについて●

金曜に当番は必ずエプロンセットを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをし、月曜日に持ってきて下さい。
よろしくお願ひいたします。

★4月の給食予定★

12日(月):新年度の給食開始日です。

26日(月):調理校の若葉小学校が振替休業日のため、給食はありません。お弁当を持参してください。

