

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
	たまごとわかめのスープ		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	<b>弁 当 日</b>					
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。

