



4月 こんだてひょう

目標	1年間を振り返って反省しよう		・食の知識を増やし、楽しさを見つけられましたか ・当番の仕事がきちんとできましたか ・正しい食べ方ができていますか			
日	こんだてめい		行事	あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
10 水	ごはん 鯖のねぎみそ焼き 春キャベツのおかかあえ 菜の花と桜の花見汁 チョコプリン		○ 進級祝い 献立	ぎゅうにゅう、さわら みそ、おかか、かまぼこ とりにく、とうふ、アガー なまクリーム	こめ、あぶら、さとう	ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、にんじん、だいこん えのき、ほししいたけ、なのはな
11 木	ガーリックピラフ ゼリーフライ 春野菜のスープ		○	ぎゅうにゅう、ベーコン おから、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも にゅうなしマーガリン パンこ、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、こねぎ パセリ、にんじん、ねぎ キャベツ、いんげん
12 金	豚キムチチャーハン 棒ぎょうざ 中華風コーン卵スープ		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、とうふ	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、はるさめ、かたくりこ ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ、キムチ、コーン にら、しょうが、にんにく
15 月	手作りピロシキ 鶏肉と春野菜のポトフ レモンジュレのフルーツあえ		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ベーコン ワインナー、アガー	こむぎこ、さとう、あぶら はるさめ、かたくりこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ みかんかん、おうとう
16 火	竹の子ごはん ししゃもの磯部揚げ 塩昆布あえ 豆乳みそ汁		○ 1年生 牛乳練習	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ししゃも あおりの、ぶたにく みそ、とうにゅう	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、じゃがいも	たけのこ、にんじん、だいこん きゅうり、ほししいたけ、しめじ まいたけ、ねぎ、こまつな
17 水	カレーライス コーンフレークサラダ つぶつぶみかんゼリー		○ 1年生 給食開始	ぎゅうにゅう とりにく、アガー	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ にゅうなしマーガリン	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、ほうれんそう みかんかん、果汁ジュース
18 木	マーボー豆腐丼 新ごぼうのごまあえ 春雨スープ		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうふ、みそ とりにく	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たけのこ、にら ほししいたけ、ごぼう、きくらげ もやし、こまつな
19 金	ゆかりごはん 新じゃがの肉じゃが だんご汁		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら ほうとう、こんにゃく	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん たけのこ、しょうが、グリーンピース ごぼう、しめじ、だいこん、ねぎ
22 月	スパゲッティナポリタン スープジュリエヌ いちごのマドレーヌ		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とりにく とうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも、にゅうなしマーガリン ホットケーキミックス	にんじん、たまねぎ、セロリー マッシュルーム、ピーマン にんにく、パセリ、いちご
23 火	木島平村のごはん さばのぬか炊き じゃことわかめの酢のもの 沢煮椀		○	ぎゅうにゅう、さば じゃこ、わかめ、ぶたにく	きじまだいらむらのこめ あぶら、さとう	にんじん、もやし、きゅうり ごぼう、だいこん、えのき
24 水	きなこトースト トマトシチュー 春キャベツのサラダ		○	ぎゅうにゅう、きなこ ぶたにく、ベーコン ハム	パン、バター、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ
25 木	お赤飯 鶏のから揚げ 野菜のお浸し 紅白かまぼこのお吸い物		シ ョ ア 開校 記念日	あずき、とりにく おかか、かまぼこ とりにく、とうふ	もちごめ、さとう、かたくりこ こむぎこ、あぶら	にんじん、もやし、キャベツ きゅうり、だいこん ほししいたけ、えのき、ほうれんそう
26 金	鮭茶漬け(α化米) イカのかりんと揚げ ごまマヨサラダ		○ 調布市 防災教育 の白 (27日)	ぎゅうにゅう、さけ のり、いか	αかまい、ごま、あぶら かたくりこ、あぶら、ごまあ さとう	みつば、キャベツ、きゅうり もやし、コーン

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 平均栄養価：エネルギー590kcal たんぱく質22.9g 脂質21.5g 食塩相当量2.9g