



# 4月

# こんだまびょう



※献立は、都合によって変更になります。

※食品で○印がついているものは、地場産のものを使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	エネルギー量 Kcal	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	
11	テーブルロール		とりにく 鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ たまご 玉ねぎのカレー風味スープ	とりにく 鶏肉 チーズ ハム ベーコン	チーズ	にんじん にんじん	きゅうり キヤベツ とうもろこし たまご 玉ねぎ		塩 こしょう ノンオイル青じそドレッシング コンソメ カレー粉	593 757	
12	麦ごはん		はるまき 春巻き 野菜と豚肉のオスターソース炒め ビーフンスープ	たいざい 大豆 豚肉 豚肉		にんじん ピーマン にんじん にんじん	たけのこ たまご 玉ねぎ キヤベツ キャベツ たけのこ 玉ねぎ	さとう かたくり粉 はるまき こむぎこ 小麦粉 むぎ 麦 あぶら 油 かたくり粉 ビーフン(米粉めん)	オスターソース 塩 こしょう 酒 オスターソース しょうゆ しょうゆ 中華スープ	612 743	
13	ごはん		さけ やさい 鮭の野菜のせ焼き あおな 青菜のごまマヨネーズ和え なめこのみそ汁	さけ 鮭 ほうれん草 小松菜 にんじん とうふ(みそ)		にんじん にんじん	たまご 玉ねぎ ぶなしめじ はくさい なめこ たまご 玉ねぎ		バター マヨネーズ しょうゆ 煮干だし	639 793	
14	五目ごはん		ごもく 五目ごはん あかうなぎ 赤魚の塩焼き キャベツの甘みそ炒め あさりのみそ汁 オレンジ	とり 肉 油揚げ あかうなぎ 赤魚 豚肉 あさり とうふ(みそ)		にんじん ピーマン にんじん にんじん	しいたけ グリーンピース キャベツ もやし だいこん 玉ねぎ えのきたけ け(ねぎ) オレンジ	さとう あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ テンメシジャン しょうゆ にほし 煮干だし	558 706	
17	ごはん		さんま たつたあ さんまの竜田揚げ あさい いた あんかけ野菜炒め はくさい 小松菜 白菜と小松菜のみそ汁	さんま 豚肉 あぶら 油揚げ(みそ)		にんじん にんじん こまつな 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ はくさい えのきたけ	かたくり粉 水あめ さとう あぶら 油 あぶら 油	しょうゆ みりん 中華スープストック オスターソース しょうゆ みりん 酒 煮干だし	659 823	
<b>入学・進級お祝い献立</b>											
18	結びパン		チーズオムレツ カリフラワーとブロッコリーのサラダ カラフル野菜スープ いちごのロールケーキ	たまご 卵 チーズ ベーコン たまご 卵 牛乳			フロッコリー にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん いちご レモン	さとう かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 たまご 玉ねぎ さとう こむぎこ 小麦粉	あぶら 油 あぶら 油	酢 しょうゆ みりん 塩 ごまドレッシング 塩 コンソメ こしょう	586 736
19	ごはん		ドライカレー シーザーサラダ ラビオリスープ	豚肉 豚肉 豚肉		にんじん にんじん にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ マッシュルーム	さとう さとう 小麦粉 パン粉 かたくり粉	あぶら 油	スープストック 酒 カレー粉 こしょう ウスターソース シーザードレッシング 塩 コンソメ こしょう 塩	637 786
20	麦ごはん		さけ 鮭のごま焼き はるまき いた 野菜と春雨の炒め物 かき玉汁 オレンジ	さけ 鮭 豚肉 たまご 卵		にんじん にんじん	キャベツ たまご 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	むぎ 麦 あぶら 油 はるまき 春雨 じゃが芋 かたくり粉	しょうゆ 酒 しょうゆ スープストック 酒 塩 こしょう 煮干だし しょうゆ 塩	572 725	
21	ごはん		とりにく 鶏肉のアーモンド焼き こんあい 根菜の炒り煮 ひきな汁 ミニチーズ	とりにく 鶏肉(みそ) とりにく 鶏肉 ちくわ あぶら 油揚げ 高野豆腐 みそ チーズ		にんじん にんじん にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ だいこん 玉ねぎ(ねぎ)	さとう さとう こんにやく	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 風味調味料 煮干だし	679 835	

4月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「ねぎ」