

# 4月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	主食	献立名		赤 血や肉や骨になるもの		黄 熱や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの		E:エネルギー
		多くふくまれる栄養素		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	P:たんぱく質	
									F:脂質	
10日(月)	減量 ごはん	焼き鯖 ほうれん草のごまみそあえ いなりうどん ぶどうゼリー	地場産品献立 (ほうれん草)	さば かまぼこ 油揚げ	牛にゆう	ごはん 砂糖 うどん	ごま	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ ぶどう	E 711 kcal P 32.6 g F 25.0 g
11日(火)	麦ごはん	カレーライス 肉シュマイ ブロッコリーのコーンあえ お祝いゼリー	入学・進級 お祝い献立	豚肉 鶏肉 とうにゆう 豆乳	牛にゆう	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖	あぶら 油	にんじん ブロッコリー	たまご 玉ねぎ キャベツ とうもろこし いちご	E 671 kcal P 20.3 g F 18.2 g
12日(水)	食パン	なっぽコロッケ カラフルソーテー ワンドンスープ		ベーコン 豚肉 大豆 ウインナー	牛にゆう チーズ	パン ワンタン じゃがいも 砂糖 パン粉	あぶら 油	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	E 601 kcal P 21.8 g F 24.8 g
13日(木)	ごはん	わかりにく てりや 若鶏肉の照焼き きゅう とうもろこし きゅう とうもろこし みそにらたま汁【卵】 ピーチシャーベット		とりにく 鶏肉 さつまあげ たまご 卵	牛にゆう	ごはん こんにやく 砂糖 かつくり粉	あぶら ごま油 ごま	にんじん さやいんげん にら	ごぼう 玉ねぎ もも	E 603 kcal P 27.2 g F 14.9 g
14日(金)	ごはん	ふくらぎの甘みそかけ 即席漬け 肉じゃが		ふくらぎ 豚肉	牛にゆう	ごはん かつくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく	あぶら 油	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 きゅうり たまご 玉ねぎ	E 703 kcal P 24.9 g F 23.5 g
17日(月)	ごはん	ししゃものフリッター 三色ナムル えど こんにやく 江戸っ子煮		牛肉 大豆 高野豆腐	牛にゆう 昆布 ししゃも	ごはん こんにやく 砂糖 小麦粉 かつくり粉	あぶら ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん	キャベツ たけのこ 干しいたけ	E 721 kcal P 30.3 g F 28.2 g
18日(火)	ごはん	春のカラフル五目丼 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	高岡 食19丼	とりにく 鶏肉	牛にゆう わかめ ヨーグルト	ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ たけのこ 枝豆 なま 生しいたけ 生姜 キャベツ ねぎ	E 614 kcal P 24.6 g F 15.6 g
19日(水)	1/2 コッペパン	ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ【卵】 フルーツあえ		豚肉 たまご 卵	牛にゆう	パン ソフト麺 かつくり粉 砂糖	あぶら 油	にんじん トマト パセリ	しょうが たまご 生姜 玉ねぎ とうもろこし もも マッシュルーム りんご みかん パインアップル パナナ レーズン	E 677 kcal P 26.5 g F 18.2 g
20日(木)	ごはん	豚肉のジャンロー ゆで野菜 きのこ汁 干しブルー		豚肉 豆腐	牛にゆう	ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	にんじん ブロッコリー	しょうが たまご 生姜 玉ねぎ しめじ なま 生しいたけ ねぎ 干しブルー	E 622 kcal P 25.1 g F 13.7 g
21日(金)	コッペパン	鶏肉と大豆のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ カシューナッツ		大豆 鶏肉 豚レバー ベーコン	牛にゆう	パン かつくり粉 砂糖 春雨	あぶら 油 カシューナッツ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	しょうが たまご 生姜 とうもろこし 白菜 しめじ ねぎ	E 679 kcal P 30.5 g F 28.0 g
22日(土)	たけのこ ご飯	鮭のマヨネーズ焼き【卵】 青菜のひたし ゆばのすまし汁 青りんごゼリー	郷土食献立 (たけのこご飯)	さけ あぶら揚げ ゆば	牛にゆう	ごはん 砂糖 麩	マヨネーズ	ほうれん草 にんじん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 青りんご	E 610 kcal P 28.5 g F 17.6 g
25日(火)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 小松菜と切干大根のひたし みそ団子汁 オレンジ		豆腐 鶏肉	牛にゆう	ごはん 砂糖 かつくり粉 白玉団子	あぶら 油 ごま	ごまつな 小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ オレンジ	E 614 kcal P 24.6 g F 15.6 g
26日(水)	食パン	オムレツ【卵】 アスパラサラダ ビーフシチュー		たまご 牛肉	牛にゆう	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	あぶら 油 ごま バター	グリーン アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	E 605 kcal P 24.0 g F 22.9 g
27日(木)	ごはん	ほたるいかの南蛮煮【い】 キャベツの生姜あえ 厚揚げと野菜の旨煮	郷土食献立 (ほたるいか)	ほたるいか 鶏肉 厚揚げ 豆乳	牛にゆう 昆布	ごはん かつくり粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 水あめ		にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 たけのこ ふき	E 662 kcal P 25.6 g F 16.5 g
28日(金)	ごはん	赤魚のカレー揚げ【卵】 煮豆 みそ汁 冷凍パイ		あかうお たまご 赤魚 卵 きんときまめ 金時豆 あぶら揚げ	牛にゆう	ごはん 小麦粉 砂糖	あぶら 油	にんじん	だいこん 大根 ねぎ パインアップル	E 713 kcal P 30.3 g F 19.7 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。  
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。  
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

4月10日(月) 2~6年給食開始(1年給食なし) 基準 E 650 kcal  
4月11日(火) 1年給食開始 P 27.0 g  
4月22日(土) 学習参観(給食あり)  
4月24日(月) 緑替休業日 F 18 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】