



4月のこんだてひょう



こんげつ もくひょう 今月の目標: **みんなで助け合って準備や後片付けをしよう**

日にち 曜日	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる 炭水化物	脂質	血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる たんぱく質	無機質	体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える ビタミン		
8 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロッセ かいそうサラダ コンソメスープ	こめこパン じゃがいも	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーンコロッセ もやし にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー	602 19.8 20.8	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう おいおいデザート	にんじんシューマイ キャベツときゅうりのごまひたし ポークカレー	ごはん じゃがいも おいおいデザート	ごま こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり トマト しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース りんご	680 18.9 19.4	にゅうがくしんきゅう いわ こんだて 入学進級お祝い献立
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに くきわかめのきんぴら なめこじる	ごはん さとう こめあぶら ごま	さばのみそに ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ なめこ だいこん ねぎ にんじん	638 24.7 22.0		
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのうめあげ こまつなのコーンあえ さつまじる	ごはん でんぶん さつまいも	こめあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ にんにく もやし にんじん コーン だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	644 28.3 17.0	ひ こんだて ひみの日献立
14 水	ごはん ぎゅうにゅう だいずふりかけ	がんものふくめに いとかんでんいりごまあえ とりごぼうじる	ごはん さとう	ごま	がんもどき とりにく あつあげ だいずふりかけ	ぎゅうにゅう かんでん	キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ えのきたけ	608 22.5 19.6	
15 木	はちみつコッパン ^乳 ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 アスパラとベーコンのソテー フルーツポンチ	はちみつコッパン ナタデココ ゼリー	とりにゅう	オムレツ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ もも りんご パイン みかん パナナ にんじん アスパラガス	664 20.9 20.2	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	しろみさかなのなんばんづけ やさいのアーモンドあえ ^種 よしのじる	ごはん さとう でんぶん さといも	こめあぶら アーモンド	ほき とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな	639 24.5 15.5	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため スタミナなつとうあえ たまごスープ ^卵	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく なつとう さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン しめじ なら	637 27.1 19.7	<給食なし> 比美乃江 海峰
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのごまあげ さんしょくひたし ぶたじる	ごはん こめこ じゃがいも	ごま こめあぶら	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし しょうが だいこん ねぎ こまつな にんじん	650 25.3 18.5	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう こさんみかんゼリー	とりにくのこうみやき もやしのナムル ビーフンスープ	ごはん ビーフン ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ メンマ	631 27.4 15.6	
22 木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	きなこまめ ドレッシングサラダ こめこスープ ^乳	パン でんぶん さとう グラニューとう じゃがいも	こめあぶら	だいず きなこ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	643 24.6 22.5	
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ キャベツのしょうがじょうゆあえ にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも		ふくらぎ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが しめじ たまねぎ ブロッコリー グリンピース にんじん	667 26.8 18.0	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき ^卵 はるさめのあえもの マーボーどうふ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし きゅうり コーン なら にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん	638 24.9 19.2	<給食なし> 朝日丘 十二町 西の杜
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそがらめ キャベツとわかめのあまみそあえ ごもくじる	ごはん さとう でんぶん さといも	こめあぶら ごま	ぶたにく だいず みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんじん	669 28.3 19.8	
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご フルーツヨーグルトあえ ^乳 ひよこまめのキーマカレー	むぎごはん ナタデココ じゃがいも	こめあぶら	たれつきにくだんご ぶたにく とうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン もも りんご トマト しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン	725 20.3 17.2	
29 木	しょうわ 昭和の日								
30 金	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	いわしのうめに にくやさしいため にらたまじる ^卵	ごはん さとう ふ でんぶん	こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ なら たまねぎ ミニトマト にんじん ピーマン	660 26.5 25.0	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類