



4月のこんだてひょう



こんげつ もくひょう たす あ じゅんぴ あとかたづ 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									
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ウインナー こまつなのコーンあえ チキンカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	とりにく ウインナー とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	もやし コーン りんご たまねぎ にんにく しょうが グリンピース こまつな トマト にんじん	673 21.1 20.6	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう いちごクレープ	ポークシューマイ はるさめのあえもの ワンタンスープ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも ワンタン クレープ	ごまあぶら	シューマイ にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	もやし きゅうり メンマ たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ	709 21.9 20.8	入学・進級お祝い献立
12 火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	とりにくのオニオンふうみあげ さんしょくあえ なめこじる	ごはん でんぷん	こめあぶら	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	たまねぎ もやし なめこ ごぼう ねぎ にんじん こまつな	606 30.9 15.8	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも こまつなとえのきのごまみそあえ はるのたきあわせ	ごはん さとう さんおんとう じゃがいも	ごま	ししゃも みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ えのきたけ だいこん えだまめ にんじん こまつな	586 24.7 15.1	ひみの日献立
14 木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	ミックスみそまめ種 ドレッシングサラダ ミネストローネ	こめこパン さとう でんぷん マカロニ	こめあぶら カシューナッツ オリーブオイル	だいち ひよこまめ こうやどうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン トマト たまねぎ セロリ パセリ にんにく にんじん	702 23.3 27.7	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき ひじきのナムル けんちんじる	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	593 25.7 16.7	
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご はなやさいサラダ ハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	マネーズぶどうパン こめあぶら	たれつきにくだんご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	カリフラワー たまねぎ コーン にんにく しめじ しょうが グリンピース にんじん マッシュルーム ブロッコリー	714 24.0 21.7	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのカレーあげ まめいろいろサラダ じゃがいもとえのきのみそしる	ごはん さとう こめこ じゃがいも	こめあぶら マネーズぶどうパン	ちくわ だいち とうふ ひよこまめ みそ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	645 25.6 16.9	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご卵 ごもくきんぴら もちもちごまみそしる	ごはん さんおんとう もち	こめあぶら ごま	あつやきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ だいこん しめじ ねぎ にんじん	667 26.8 20.0	
21 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	タンダリーチキン乳 アスパラとベーコンのソテー チリコンカン	パン	とうにゅうバター オリーブオイル	とりにく ぶたにく だいち ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく トマト アスパラガス にんじん	691 32.4 30.0	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき アーモンドあえ種 マーボーどうふ	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド こめあぶら	はるまき ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく たら ねぎ しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな	650 23.6 21.3	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	てづくりハンバーグのわふうソース乳 こまつなのなっとうあえ はるきゃべつのみそしる	ごはん パンこ さとう		ぶたにく みそ あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん ねぎ もやし キャベツ しめじ にんじん こまつな	702 33.9 26.9	<給食なし> 朝日丘・比美乃江・ 宮田・窪・十二町・ 上庄・海峰
26 火	ごはん ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぶたにくのジャンロー きりほしあえ にらたまじる卵	ごはん さとう でんぷん ふ ゼリー	こめあぶら	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にら きりほしだいこん にんじん キャベツ こまつな	641 26.1 17.6	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに やさいのこんぶあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも		がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ もやし ねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん	626 24.9 19.8	<給食なし> 上庄1~4年
28 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいちのケチャップがらめ かいそうサラダ フルーツポンチ	パン でんぷん ナタデココ さとう ゼリー	こめあぶら	ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう かいそう	しょうが キャベツ もやし コーン もも りんご パイン みかん パナナ	707 27.8 20.9	

※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