



4月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう: みんなで助け合っ て 準備 や 片付けをしよう									
日に 曜	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		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		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
7 金	ごはん ぎゅうにゅうしそ ひじき	コーンコロッセ 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	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しそひじき	にんじん ごぼう グリンピース だいこん なめこ ねぎ コーンコロッセ	651 21.0 18.9	<給食なし> 1~4年
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ さんしょくひたし じゃがいもとわかめのみそじる	ごはん さんおんとう じゃがいも		ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな だいこん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	615 23.9 19.1	
11 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ポテトコロッセ キャベツのしょうがじょうゆあえ けんちんじる	ごはん コロッセ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう	600 22.6 18.0	
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう おいわいゼリー	にんじんシューマイ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも ゼリー	こめあぶら ぎゅうし	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	トマト コーン えだまめ もやし しょうが にんにく たまねぎ グリンピース りんご にんじん	711 20.9 18.5	入学・進級お祝い献立
13 木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	さつまいもとりくのあげがらめ コーンのひたし はるキャベツのスープ	こめこパン さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	こまつな しょうが コーン たまねぎ キャベツ しめじ にんじん もやし	619 23.5 21.8	ひみの日献立
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに あおなのきりほしあえ じゃがいものそぼろに	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごま こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな きりほしだいこん しょうが たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース にんじん	635 25.2 16.4	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	みそだれにくだんご はるさめのあえもの ワンタンスープ	ごはん はるさめ さとう ワンタン	ごまあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん きゅうり コーン もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ	619 20.5 17.4	
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき やさいのアーモンドあえ種 あつあげのみそじる	ごはん さとう でんぶん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら アーモンド	ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん ねぎ	652 24.1 19.8	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト乳	ぶたにくのしょうがいため もやしのナムル ビーフンスープ	ごはん さとう でんぶん ビーフン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり もやし ねぎ キャベツ ほししいたけ	675 24.7 20.4	
20 木	こくとうパン乳 ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ フルーツヨーグルトあえ乳 ミネストローネ	パン マカロニ ナタデココ じゃがいも	こめあぶら	きびなごかりかりあげ ウイナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パイン おうとう りんご にんにく たまねぎ セロリ トマト	650 21.1 19.6	
21 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき卵 やさいのかわりづけ マーボーどうふ	ごはん でんぶん さとう	ごま こめあぶら	ちくさやき ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たくあん ほししいたけ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ なら	615 24.8 18.8	
24 月	ごはん ぎゅうにゅう	てぶりハンバーグのトマトソースかけ まめいろいろサラダ こめこのスープ乳	ごはん パン さとう でんぶん さんおんとう こめこ じゃがいも	ごま マネーヌ豆腐レタス	ぶたにく ひよこまめ しいんげんまめ だいず とりくに とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	679 27.2 22.0	
25 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ざるあえ かきたまじる卵	ごはん でんぶん さとう ふ	こめあぶら ごま	ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	681 28.7 22.8	
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに あおなのごまみそあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが ねぎ にんじん	661 24.6 22.4	
27 木	ソフトフランスパン乳 ぎゅうにゅう いちごゼリー	とりくのレモンバターソースかけ乳 キャロットラペ ジュリエヌスープ	パン さんおんとう ゼリー	バター オリーブオイル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル レモン コーン たまねぎ キャベツ セロリ にんじん ブロッコリー	615 26.6 23.4	世界味めぐり献立 (フランス)
28 金	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	やしししゃも にくやさしいため ごもくじる	ごはん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら	しししゃも みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン コーン もやし キャベツ ねぎ たけのこ だいこん しめじ	620 27.0 20.4	

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