

ねん がつこんだてひょう
 2024年 4月献立表

月	火	水	木	金
<p>4月の給食費について</p> <p>◎1年生 9回 2,628円</p> <p>◎2~6年生 14回 4,088円</p> <p>※口座振替日:5/31(金)</p>	<p>4月平均栄養価</p> <p>エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>10 ぎゅうにゆう ごはん がめに こまつなのおかかあえ あじつけのり</p> <p>今日から新しい学年での給食がスタートします。今年度の給食も楽しみにしててくださいね。</p>	<p>11 ぎゅうにゆう ごはん ちゅうかスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりのナムル</p> <p>豚肉の角煮風は、角切りにした肉を甘辛く味付けした料理です。隠し味に入れた酢とお味噌が美味しさの秘訣です。</p>	<p>12 ぎゅうにゆう えんどうごはん じゃがいものみそしる きんぴらごぼう フレンチサラダ</p> <p>今日の「えんどうごはん」は、小学2年生が「さやむき」をしてくれた「えんどう豆」を使っています。</p>
<p>15 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる さわらのみそやき キャベツとささみのあまずあえ</p>	<p>16 ぎゅうにゆう コッペパン チンゲンサイのスープ リヨネーズポテト ブロッコリーのごまあえ</p>	<p>17 ぎゅうにゆう わかめごはん とうふのみそしる とりにくのくろみつに さくらゼリー</p>	<p>18 ぎゅうにゆう ミニコッペパン ミートスパゲティ しろみざかなのフライ パインアップル(シロップづけ)</p>	<p>19 ぎゅうにゆう もちむぎごはん とりどん ビーフンスープ きゅうりとわかめのすのもの</p>
<p>魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。春にたくさん収穫されるので昔から「春を告げる祝い魚」と言われています。</p>	<p>ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜です。日本には、明治の初めに西洋から入ってきました。</p>	<p>今日から1年生の給食が始まります。「入学おめでとう」の気持ちをこめて春らしい「さくらゼリー」を付けています。</p>	<p>今日は人気メニューの「ミートスパゲティ」です。隠し味の「粉チーズ」が美味しさを引き立たせてくれます。</p>	<p>「ビーフン」は、お米をすりつぶして麺にしたものです。粘り気の少ない「インディカ米」を使用しています。</p>
<p>22 ぎゅうにゆう ごはん わかめスープ ホイコーロー はるまき</p>	<p>23 ぎゅうにゆう ごはん さけのしおやき じゃがいもとあつあげのうまに のりふりかけ</p>	<p>24 ぎゅうにゆう ごはん こまつなのすましじる とりにくのからあげ はるさめサラダ</p>	<p>25 ぎゅうにゆう バターパン ポトフ ぶたにくのケチャップいため かわちばんかん</p>	<p>26 ぎゅうにゆう たけのごはん キャベツのみそしる ポテトとおこめのささみカツ キャンディチーズ</p>
<p>日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻がよく食べられてきました。「わかめ」にはお腹の調子を整える働きがあります。</p>	<p>「鮭」は、北海道や東北地方で多く水揚げされます。鮭の身の色は、食べているオキアミの色素が関係しているそうです。</p>	<p>小松菜は、江戸時代、小松川村という所で収穫されたことから「小松菜」と呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>「河内晩柑」は見た目がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」とも言われています。甘くておいしいですよ。</p>	<p>今日は春に旬をむかえる「たけのこ」を使っています。給食で、春の訪れを感じてくださいね。</p>
<p>29 しょうわ ひ 昭和の日</p> 	<p>30 ぎゅうにゆう むぎごはん カレー きゅうりとコーンのごまサラダ ヨーグルト</p> <p>ヨーグルトの原料は、牛乳と乳製品です。ヨーグルトには免疫力を高めてくれる働きがあります。</p>	<p>豚肉のケチャップ炒め (2人分)</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参 20g 玉ねぎ 50g セロリ 30g 豚肉 80g オリーブ油 2g ★塩、こしょう 少々 ★ケチャップ 16g ★酒 2g ★しょうゆ(薄) 2g 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①人参は千切り、玉ねぎはくし切り、セロリは薄切りにする。 ②豚肉は、3センチ程度に切る。 ③鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を炒める。 ④人参、玉ねぎをしんなりするまで炒め、★の調味料で味付けをする。 ⑤セロリを加え炒め合わせる。全体がしんなりしたら完成。 	

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

2024年 4月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
10(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに こまつなのおかかあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ かつおぶし あじつけのり	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにやく こまつな	591kcal 28.4g 14.0g
11(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ブチスープぎょうぎ みそ	こめ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ しょうが はねぎ きゅうり	605kcal 29.7g 17.2g
12(金)	えんどうごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる きんぴらごぼう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	むきえんどう たまねぎ にんじん はねぎ ごぼう こんにやく キャベツ こまつな	558kcal 19.4g 17.9g
15(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる さわらのみそやき キャベツとささみのあまぜあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さわら みそ ソフトササミフレーク	こめ さんおんとう	こまつな にんじん キャベツ	585kcal 29.8g 17.5g
16(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスー プ リヨネーズポテ ト ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	コッペパン はるさめ じゃがいも バター いりごま すりごま	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ ブロッコリー	591kcal 21.7g 21.5g
17(水)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	とうふのみそしる とりにくのくろみつに さくらゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こめ くるぎとう かたくりこ オリーブあぶら ゼリー	にんじん はねぎ	625kcal 27.9g 14.9g
18(木)	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ しろみざかなのフライ パインアップル(シロップづけ)	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ しろみざかな	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ パインアップル	764kcal 30.8g 25.5g
19(金)	もちむぎごはん	ぎゅうにゅう	とりどん ビーフンスープ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ もちむぎ ビーフン ごまあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが グリーンピース ごぼう きゅうり	591kcal 29.8g 14.7g
22(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ ホイコーロー はるまき	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく みそ はるまき	こめ かたくりこ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが	717kcal 26.4g 21.7g
23(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに さけのしおやき のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ さけ のりふりかけ	こめ じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ	618kcal 30.4g 17.1g
24(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなのすましじる とりにくのからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく まぐろあぶらづけ	こめ こめこ なたねあぶら はるさめ さんおんとう	こまつな にんじん きゅうり	613kcal 26.3g 19.6g
25(木)	バターパン	ぎゅうにゅう	ポトフ ぶたにくのケチャップいため かわちばんかん	ぎゅうにゅう カクテルウインナー ぶたにく	バターパン オリーブあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ かわちばんかん	761kcal 26.5g 38.4g
26(金)	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	キャベツのみそしる ポテとおこめのささみカツ キャンディチーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ ポテとおこめのささみカツ キャンディチーズ	こめ さんおんとう なたねあぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ はねぎ	608kcal 25.7g 20.1g
30(火)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー きゅうりとコーンのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くるぎとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり とうもろこし	695kcal 25.4g 20.4g

つきへいきん えいようか
月平均栄養価 637 kcal たんぱく質 27 g 脂質 20 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。