



# 4月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだの 調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
7 (月)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 五色和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	酢の働き	牛乳	たまねぎ パセリ ねぎ	米	669
			さけ わかめ	キャベツ にんじん		ノンエッグマヨネーズ
8 (火)	黒糖パン 牛乳 アスパラのシチュー 野菜サラダ ミニレモンゼリー	日本の農業 「じゃがいも」	牛乳	たまねぎ にんじん	黒糖パン	684
			とり肉 魚肉ハム	アスパラ マッシュルーム		じゃがいも ホワイトルウ
9 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい 春雨の和え物	世界の食事 「中国」	牛乳	にんじん ねぎ	米	663
			ぶた肉 とうふ	たまねぎ 干しいたけ		でんぷん ごま油
10 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き じゃことキャベツの酢の物 じゃが芋のみそ汁	旬の食べ物 「さわら」	牛乳	しょうが キャベツ	米	606
			さわら わかめ	きゅうり にんじん		じゃがいも さとう
11 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ かぼちやのみそ汁 ちくわと野菜のしょうゆマヨネーズ和え 豆乳プリン	食事のマナー 「マナーの大切さ」	牛乳	キャベツ きゅうり	米	702
			とり肉 ぶた肉	にんじん かぼちや		小麦粉 パン粉
14 (月)	とんこつラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 海藻サラダ	食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳	たまねぎ にんじん	中華めん	657
			ぶた肉 かいそうミックス	ねぎ キャベツ		小麦粉 パン粉
15 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き れんこんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	日本の伝統 調味料「塩こうじ」	牛乳	れんこん こまつな	米	653
			さば わかめ	にんじん たまねぎ		ごま さとう
16 (水)	ケチャップライス 牛乳 チキンナゲット 野菜スープ お祝いクレープ	行事食 「入学お祝い給食」	牛乳	キャベツ たまねぎ	米	710
			チキンナゲット	マッシュルーム にんじん		じゃがいも さとう
17 (木)	牛肉どんぶり 牛乳 小松菜とひじきの和え物 和菓子(花だより)	旬の食べ物 「春キャベツ」	牛乳	しょうが たまねぎ	米	715
			牛肉 ひじき	ごぼう にんじん		こんにやく さとう
18 (金)	カレーライス 牛乳 青じそドレッシングサラダ 鉄分ヨーグルト	食事と感謝	牛乳	たまねぎ にんじん	米	685
			ぶた肉 ヨーグルト	グリーンピース キャベツ		じゃがいも カレールウ
21 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし 沢煮椀	成長期の栄養 「カルシウム」	牛乳	キャベツ もやし	米	643
			さば みそ	こまつな にんじん		こんにやく さとう
22 (火)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー 野菜のレモン和え いちごムース	身支度の 整え方	牛乳	たまねぎ にんじん	コッペパン	716
			牛肉	マッシュルーム グリンピース		じゃがいも さとう
23 (水)	豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ ブルーベリータルト	食べ物の役割 「赤の食品」	牛乳	たまねぎ キャベツ もやし	米	686
			ぶた肉 魚肉ハム	にんじん しょうが きゅうり		こんにやく ごま油
24 (木)	ごはん 牛乳 きびなごのカリカリ揚げ うど入り酢の物 じゃがいものそぼろ煮	旬の食べ物 「うど」	牛乳	キャベツ きゅうり	米	653
			きびなご わかめ	うど にんじん		じゃがいも さとう
25 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の木の芽みそがらめ おかか和え 若竹汁	季節を味わう 食事(春)	牛乳	木の芽 キャベツ	米	706
			とり肉 とうふ	きゅうり にんじん		でんぷん 油
28 (月)	五目うどん 牛乳 野菜かき揚げ おひたし	健康によい食事の とり方「減塩」	牛乳	ねぎ ごぼう にんじん	うどん	673
			とり肉 あぶらあげ	干しいたけ たまねぎ		油 さとう
30 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のお茶入り天ぷら キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁 抹茶ピーンズ(小中) パリッシュ(幼)	行事食 「八十八夜」	牛乳	キャベツ きゅうり	米	686
			とり肉 とうふ	にんじん たまねぎ		天ぷら粉 油

★印は、市内共通献立です。 ※太字は高梁で作られたものです。 ☆天候等により献立を変更する場合があります。