



# 4月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	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
			体をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
7 (火)	豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ 芋けんぴバリッシュ	食べ物の役割 「赤の食品」	牛乳	たまねぎ なら にんにく	米 さつまいも	642
			ぶた肉 にぼし	もやし しょうが きくらげ にんじん ブロッコリー キムチ キャベツ	こんにゃく ごま油 さとう	772
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き おかか和え 豆腐のすまし汁	食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳	しょうが えのきたけ	米	601
			とり肉 かつお節 とうふ	キャベツ たまねぎ ほうれん草 ねぎ にんじん	さとう	719
9 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ 竹輪と野菜のしょうゆマヨネーズ和え じゃが芋のみそ汁	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳	キャベツ ねぎ	米 さとう	645
			ぶた肉 とり肉 油あげ	にんじん ブロッコリー たまねぎ	パン粉 じゃがいも でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ	781
10 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 磯香和え 大根とわかめのみそ汁	旬の食べ物 「春キャベツ」	牛乳	キャベツ だいこん	米	600
			さけ 油あげ みそ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草	さとう	719
13 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおひたし 沢煮椀	食事と感謝	牛乳	キャベツ ごぼう	米	653
			さば かつお節 ぶた肉	小松菜 ねぎ にんじん だいこん	さとう こんにゃく	807
14 (火)	黒糖パン 牛乳 アスパラのシチュー 野菜サラダ	パンの食べ方	牛乳	たまねぎ アスパラガス	黒糖パン さとう	675
			とり肉	にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム パプリカ	じゃがいも 油 ホワイトルウ オリーブオイル	837
15 (水)	ごはん 牛乳 ホキフライ 昆布和え 玉ねぎのみそ汁 いちごのムース	食事のマナー 「マナ の大切さ」	牛乳	キャベツ えのきたけ	米 油	674
			ホキ 油あげ みそ	小松菜 ねぎ にんじん いちご たまねぎ	パン粉 ごま油 小麦粉 ムース でん粉	808
16 (木)	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	キャベツ ねぎ	米 麦 油	695
			とり肉 みそ とうふ	ほうれん草 にんじん たけのこ	でん粉 さとう	837
17 (金)	ビーフカレーライス 牛乳 青じそサラダ 鉄分ヨーグルト	成長期の栄養 「カルシウム」	牛乳	たまねぎ ブロッコリー	米	716
			牛肉 ヨーグルト	にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし にんにく	じゃがいも カレールウ ドレッシング	851
20 (月)	豚骨ラーメン 牛乳 海藻サラダ 焼ききょうざ	健康によい食事の とり方「減塩」	牛乳	たまねぎ もやし	中華めん ごま油	674
			ぶた肉 かいそう	にんじん きくらげ ねぎ だいこん キャベツ なら	小麦粉 さとう	849
21 (火)	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 白和え 鶏団子汁	身支度の 整え方	牛乳	たまねぎ ほうれん草	米 ごま	652
			とり肉 とうふ	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しゆんぎく ねぎ	小麦粉 油 こんにゃく さとう でん粉	799
22 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 梅肉和え さつま芋のみそ汁	日本の伝統 調味料「塩こうじ」	牛乳	だいこん たまねぎ	米	668
			さば ちくわ 油あげ	キャベツ ねぎ にんじん うめぼし	さとう さつまいも	795
23 (木)	チキンライス 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	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	685
			ぶた肉 とり肉	にんじん とうもろこし グリーンピース いちご マッシュルーム	でん粉 小麦粉 バター 油 クレープ	855
24 (金)	牛丼 牛乳 五色和え 和菓子(花だより)	酢の働き	牛乳	しょうが ねぎ	米	725
			牛肉	たまねぎ キャベツ ごぼう 小松菜 きくらげ にんじん とうもろこし	こんにゃく さとう わがし	879
27 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ごま和え 豚汁	旬の食べ物 「さわら」	牛乳	しょうが だいこん	米 麦 ごま	660
			さわら ぶた肉 みそ	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草	さとう さといも こんにゃく	790
28 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ビーフシチュー レモン和え	日本の農業 「じゃがいも」	牛乳	たまねぎ にんにく	パン ジャム	669
			牛肉	にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし マッシュルーム レモン	じゃがいも さとう シチュールウ 油 いちご	833
30 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のお茶入り天ぷら 酢の物 お麩入りすまし汁 お茶大豆(小中) 小魚バリッシュ(幼)	行事食 「八十八夜」	牛乳	キャベツ たまねぎ	米 油	681
			とり肉 かまぼこ 大豆(小中)	にぼし(幼) わかめ きゅうり にんじん えのきたけ	天ぷら粉 さとう おつゆふ	814

※赤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。