

4月 予定献立表

平成30年度 栄南小学校

平成30年 給食回数 全13回

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
10 火	ゆかりごはん 牛乳	てりやきハンバーグ てまりふのすましじる スパゲティサラダ	牛乳	ハンバーグ かまぼこ とうふ まぐるあぶらづけ	しそふりかけ にんじん こまつな きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぷん てまりふ スパゲティ マヨネーズ			1年なし 
11 水	むぎごはん 牛乳	カレーライス フレンチサラダ てづくり いちごミルクゼリー	牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし いちごゼリー	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ あぶら アーモンド さとう ゼリーのもと			
12 木	ごはん 牛乳	コロック よしのじる ひじきのいために	牛乳	とりにく とうふ ひじき まぐるあぶらづけ	だいこん にんじん こまつな ねぎ えだまめ	ごはん コロック あぶら さとも でんぷん さとう			
13 金	こがたロール 牛乳	やきそば さいほしパンパンジー フルーツヨーグルト	牛乳	ぶたにく いか ちくわ かつおぶし あおのり とりにく ヨーグルト	にんじん キャベツ ビーマン しょうが きりぼしだいこん きゅうり バイナップル もも バナナ	こがたロールパン やきそば あぶら ごま さとう ナタデココ			
16 月	ごはん 牛乳	さばのはっちょうみそに にくじゃが やさしいあおじそあえ	牛乳	さばのみそに ぶたにく はんぺん	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい もやし あおじそ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう あぶら			 <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>“おうちでごはんの日”</p> 
17 火	アルファ 牛乳	カレーピラフ うすらたまご ちんげんさいのクリームに だいこんサラダ	牛乳	とりにく うすらたまご なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ちんげんさい だいこん とうもろこし きゅうり	アルファかまい あぶら じゃがいも マーガリン こむぎ さとう ごまあぶら			
18 水	しらた 牛乳	わかめのたまごとうどん マンインサラダ てづくりツナマヨパン	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまごわかめ ハム まぐるあぶらづけ あおのり	にんじん こまつな ねぎ キャベツ	しらたまうどん でんぷん こんにやく ごま わふうドレッシング ホットケーキのもと マヨネーズ			
19 木	ごはん 牛乳	はるのかきまし ぶたじる こまつなともやしのごまあえ てづくりプリン	牛乳	とりにく ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ わかめ	にんじん ふき ほししいたけ しめじ だいこん はくさい ねぎ こまつな もやし	ごはん さとう あぶら ごま プリンのもと			<small>しょうじくひ</small> 食育の日 あまきょうどりょうり 海部の郷土料理 “かきまし”
20 金	ごはん 牛乳	ユーリンチー はっぼうたん はるさめサラダ	牛乳	とりにく ぶたにく うすらたまご ハム	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ ちんげんさい キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ マヨネーズ			 <p>あまちくの きょうどりょうりを あじわおう!</p>
23 月	ごはん 牛乳	やどみトマトいり ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ(2こ)	牛乳	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ あぶら ごまドレッシング			
24 火	ちゅうかめ 牛乳	みそラーメン やきぎょうざ(2こ) ゆでぶたのあえもの	牛乳	ハム まめみそ しろみそ ぎょうざ ぶたにく	にんじん とうもろこし だけのこ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ ちんげんさい	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま			
25 水	ごはん 牛乳	けんちんしのだの にくみそかけ かきたまじる しんごあえ	牛乳	けんちんしのだ とりにく まめみそ かまぼこ とうふ たまご	にんじん こまつな ねぎ キャベツ たくあんづけ	ごはん さとう ごま でんぷん			 <p>“はるのかきまし”、 のなかには、ふき がはいっています。</p>
26 木	<h2>スマイル遠足</h2>								
27 金	スライスパン 牛乳	マカロニグラタン コンソメスープ ツナサラダ いちごジャム	牛乳	ウィンナー ホワイトルウ チーズ とりにく まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし こまつな キャベツ	スライスパン マカロニ ごま さとう ごまあぶら いちごジャム			 <p>【ふき】</p>

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー650kcal、たんぱく質26.1g、脂質29.4% ※小学校中学年を基準としています。

(今月の地元の野菜) きゅうり、トマト、キャベツ

こまつな(弥富市シルバー人材センター)、パセリ(M式水耕研究所)