

4月 献立表

平成31年

宝立小中学校（中）

入学式

お花見給食

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんば く質 g	脂 質 g	食塩相 当量 g	
5(金)	カレーライス 牛乳（ぎゅうにゅう） ふくしんづけ 野菜と果物のゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご だいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	801	22.8	18.2	3.7	
8(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー バナナ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 と うふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にら だけの こ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし パナナ	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ ごまあぶ らはるさめ ごま	823	31.1	23.3	2.6	
9(火)	ごはん 牛乳 あつあげの中華煮 ポテトとウィンナーの ケチャップからめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あ つあげ ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん だけの こ いんげん にんにく コーン パセ リ	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら かたくり こ じゃがいも あぶら	870	29.0	29.6	2.2	
10(水)	ごはん 牛乳 柳川風煮 キャベツのしらす和え オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご しらす	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しい たけ キャベツ アスパラガス オレン ジ	こめ むぎ 車ふ あぶら さとう	732	29.5	17.0	2.2	
11(木)	麦ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 五色和え 白菜とごぼうのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム わかめ	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さんおんとう じゃがいも	822	29.3	27.2	2.4	
12(金)	ゆかりの彩り寿司 牛乳 春野菜のおひたし 豆腐となめこのすまし汁 花見団子	ぎゅうにゅう たまご とり ひき肉 かつおぶし とうふ わかめ	えだまめ にんじん なばな キャベツ えのき なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶ ら	780	27.1	17.6	3.3	
15(月)	ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモンソース 切干大根の和風サラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 かつおぶし きぬこしどう ふ	レモン だいこん こまつな にんじん ねぎ なめこ えのき まいたけ	こめ むぎ かたくりこ 米粉 あぶら さとう ごま	806	28.9	26.8	2.7	
16(火)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 チーズ納豆 いもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし なっ とう チーズ あぶらあげ わかめ	こまつな キャベツ にんじん	こめ むぎ じゃがいも	803	29.7	26.3	2.7	
17(水)	ごはん 牛乳 五目うどん 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶ らあげ とりもも肉 ぶた にく	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ し いたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん 赤ピーマン	こめ むぎ うどん さと う あぶら ごま	769	27.2	15.9	2.8	
18(木)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 エビしゅうまい ごまあえ	ぎゅうにゅう 豚もも いか うすらたまご あぶらあげ	だけのこ はくさい チンゲンサイ た まねぎ にんじん きくらげ こまつな もやし コーン ホール	こめ むぎ あぶら かた くりこ ごま さとう	807	32.8	23.2	2.4	
19(金)	麦ごはん 牛乳 豚肉とビーフンのピリ辛炒め 鶏団子鍋	ぎゅうにゅう ぶたにく と りひき肉 たまご とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン しいた け しょうが はくさい えのき ねぎ	こめ むぎ ビーフン あ ぶら ごまあぶら かたく りこ 米粉 しらたき	770	32.3	20.6	2.3	
22(月)	ごはん 牛乳 ちくわの磯部あげ イカと大根の含め煮 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たま ご あおりの いか とりむ ね肉 わかめ	だいこん にんじん しいたけ いんげ ん たまねぎ こまつな	こめ むぎ はくくりきこ あぶら さとう じゃがい も	803	33.6	17.8	3.4	
23(火)	ごはん 牛乳 ハムエッグ 五目金平 団子汁	ぎゅうにゅう たまご ハム さつまあげ にぎす きぬこ しどうふ	パセリ ごぼう にんじん さやいんげ ん えのき ねぎ	こめ こんにゃく ごまあ ぶら さとう ごま かたく りこ	600	30.7	18.3	2.9	
24(水)	ハムピラフ 牛乳 フルーツサラダ チンゲン菜の卵スープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご	たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピー マン コーン マッシュルーム キャベ ツ きゅうり みかん もも りんご チ ンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ マーガリン あぶら かたくりこ	699	22.3	20.3	3.4	
25(木)	麦ごはん 牛乳 わかめのかきあげ キャベツのこんぶ和え すまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ わか め たまご 塩こんぶ とう ふ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり かぶ えのき ねぎ	こめ むぎ さつまいも はくくりき かたくりこ あぶら	690	20.7	15.7	3.0	
26(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものシャキシャキ炒め キャベツのカラフルサラダ 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 ベーコン	にんじん ピーマン キャベツ きゅう り もやし 赤ピーマン コーン たま ねぎ こまつな チンゲンサイ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さと う オリーブ油 マカロニ	716	21.5	16.7	2.2	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	768	28.0	20.9	2.8
					栄養基準量	820	30	23～ 27	3.0未満

季節のたより

日本には「四季」があり、季節に応じてさまざまな行事が行われてきました。
そして、行事と関連した食べもの（行事食）や、その季節だから食べられるおいしいもの（旬のたべもの）を食べてきました。
そんな季節のおいしいものや豆知識などを、紹介していきます。

4月 花見団子（はなみだんご）

花より団子、ということわざがあります。

お花見にいつでも、「花がきれいだな～」と楽しむよりも、おいしくてお腹がふくれる団子の方がいいと喜ぶ人をたとえにして、
風流なことよりも、利益があることを大切にする、という意味のことわざです。

ちなみに、英語では「Pudding before praise.」（ほめられる前にプリンがほしい）だそうです。



花見団子の色にも意味があるんだよ♪

赤(ピンク):さくら 白:雪 緑:新しい芽をだした植物

