４月　予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	８日　入学お祝い給食 →めでたい時に食べられる、赤飯にお祝いデザートがついています。 １２日　お花見給食 →今年は開花が早いと言われていますが…。桜が咲いているでしょうか！？ ２６日　平成最後の給食 →平成最後の給食はカレーライス！終わる日も近い森永のチョコフレーク入りのパフェ風デザートもつきます！								５日 入学式	
使用食品							中学生の基準量 エネルギー 830kcal たんぱく質 13～20% 脂質 20～30% 食塩 2.5g以下		給食はありません。 お弁当を 持参しましょう。	
							おもに体をつくるもとになる	1群 2群		
							おもに体の調子を整える	3群 4群		
							おもにエネルギー源となる	5群 6群		
こんだて	８日 入学お祝い給食 赤飯 若鶏の立田揚げ おかか和え かきたま汁 お祝いデザート／牛乳	エネルギー 810kcal たんぱく質 16% 脂質 31% 食塩 3.1g	９日 ご飯 イカボール入りおでん チーズ納豆 オレンジ 牛乳	エネルギー 794kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 2.8g	１０日　1年生　宿泊研修 ご飯 ハムエッグ ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 16% 脂質 27% 食塩 3.0g	１１日　1年生　宿泊研修 ご飯 鮭チーズフライ マカロニサラダ 野菜とお豆のスープ 牛乳	エネルギー 884kcal たんぱく質 16% 脂質 28% 食塩 2.9g	１２日 お花見給食 花見ずし 大豆と小魚のごまがらめ すまし汁 お花見団子 牛乳	エネルギー 934kcal たんぱく質 12% 脂質 22% 食塩 3.1g
使用食品	小豆　鶏肉　かつお節　豆腐　卵		ちくわ　厚揚げ　イカボール　うずら卵　納豆		卵　ハム　油揚げ　ぶた肉　みそ		鮭チーズフライ　ハム　ひよこ豆　レンズ豆		油揚げ　卵　大豆	
	牛乳		牛乳　昆布　チーズ		牛乳　ひじき		牛乳		牛乳　のり　かえり煮干し	
	にんじん　ブロッコリー　小松菜		にんじん　小松あ		にんじん　いんげん		ブロッコリー　にんじん　チンゲン菜		にんじん　小松菜	
	しょうが　キャベツ　もやし　えのきだけ		大根　こんにゃく　キャベツ　オレンジ		白菜　大根　ねぎ　ごぼう　こんにゃく		キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　大根		かんぴょう　枝豆　れんこん　干ししいたけ　大根　えのきだけ	
	米　もち米　片栗粉　砂糖　デザート		米　じゃがいも　砂糖		米　砂糖　じゃがいも		米　小麦粉　パン粉　マカロニ　じゃがいも		米　砂糖　片栗粉　さつまいも　手まり麩	
	ごま　油				油		油　マヨネーズ		油　ごま	
こんだて	１５日 ご飯 親子煮 変わり金平 青のり小魚 牛乳	エネルギー 834kcal たんぱく質 16% 脂質 25% 食塩 3.8g	１６日 ご飯 ミートボールのケチャップ煮 スパゲティーソテー 米粉のクリームシチュー 牛乳	エネルギー 893kcal たんぱく質 14% 脂質 22% 食塩 2.3g	１７日 わかめご飯 五目うどん 焼肉サラダ 牛乳	エネルギー 824kcal たんぱく質 14% 脂質 21% 食塩 3.5g	１８日 ご飯 いかのかりん揚げ ごま和え なめこと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 772kcal たんぱく質 17% 脂質 24% 食塩 3.0g	１９日 ミックスピラフ 千切りスープ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 818kcal たんぱく質 12% 脂質 21% 食塩 3.0g
使用食品	鶏肉　高野豆腐　ちくわ　卵　牛肉		ミートボール　鶏肉		鶏肉　油揚げ　かまぼこ　豚肉		いか　豆腐　みそ		鶏肉　いか　ベーコン	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳　わかめ		牛乳	
	にんじん　小松菜　いんげん		にんじん　ピーマン		小松菜　にんじん　赤ピーマン		ブロッコリー　にんじん		赤ピーマン　小松菜　にんじん	
	玉ねぎ　干ししいたけ　ごぼう　しらたき		玉ねぎ　しめじ　コーン		玉ねぎ　ねぎ　干ししいたけ　しょうが　にんにく　大根　キャベツ　きゅうり		キャベツ　もやし　なめこ　ねぎ		玉ねぎ　コーン　マッシュルーム　グリンピース　キャベツ　もやし　パナナ　パイン　もも	
	米　じゃがいも　砂糖		米　砂糖　片栗粉　スパゲティ　じゃがいも　米粉		米　うどん　砂糖		米　片栗粉　砂糖		米　白麦　じゃがいも　ナタデココ　砂糖	
	ごま油　ごま		油　バター		油　ごま油		油　ごま		バター　油	
こんだて	２２日 ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー バナナ 牛乳	エネルギー 853kcal たんぱく質 16% 脂質 25% 食塩 3.0g	２３日 そぼろご飯 はりはり漬け わかめとじゃがいものみそ汁 牛乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 3.1g	２４日 ご飯 かぼちゃひき肉フライ ひじきとごぼうのサラダ 団子汁 牛乳	エネルギー 859kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.8g	２５日 ご飯 さばの立田揚げ アーモンド和え 揚げと白菜のみそ汁 牛乳	エネルギー 832kcal たんぱく質 15% 脂質 31% 食塩 2.5g	２６日 平成最後の給食 カレーライス コールスローサラダ パフェ風デザート 牛乳	エネルギー 952kcal たんぱく質 12% 脂質 28% 食塩 3.6g
使用食品	豚肉　大豆　豆腐　赤みそ　みそ　ハム　卵		鶏肉　大豆　卵		かぼちゃひき肉フライ　シーチキン　メキス　卵　みそ　豆腐		さば　油揚げ　みそ		豚肉　ハム　ヨーグルト	
	牛乳		牛乳　昆布		牛乳　ひじき		牛乳		牛乳	
	にんじん　にら		にんじん　小松菜		にんじん		ブロッコリー　にんじん　小松菜		にんじん　トマト缶	
	しょうが　にんにく　玉ねぎ　干ししいたけ　たけのこ水煮　キャベツ　もやし　きゅうり		玉ねぎ　切り干し大根　きゅうり　キャベツ　しめじ		ごぼう　きゅうり　えのきだけ　ねぎ		しょうが　もやし　キャベツ　白菜　えのきだけ		玉ねぎ　しょうが　にんにく　りんご　キャベツ　きゅうり　コーン　パナナ　もも　いちご	
	米　砂糖　片栗粉　マロニー		米　白麦　砂糖　じゃがいも		米　砂糖　片栗粉		米　片栗粉　砂糖		米　白麦　チョコフレーク　チョコレート	
	油　ごま油　ごま		油　ごま　ごま油		油　マヨネーズ　ごま		油　アーモンド		カレールウ　油　生クリーム	
こんだて	２９日 昭和の日		３０日 国民の休日		エプロン・頭巾・マスクは週１で洗濯します。マスクは自分で１週間保管しましょう。 手は石けんでよく洗い、つめも切りましょう。 清潔なハンカチを きちんとした身支度で給食当番をしましょう。 髪の毛が食事に つばがとばないように。					
使用食品	おもに体をつくるもとになる	1群 2群	おもに体をつくるもとになる	1群 2群						
	おもに体の調子を整える	3群 4群	おもに体の調子を整える	3群 4群						
	おもにエネルギー源となる	5群 6群	おもにエネルギー源となる	5群 6群						

※献立は都合により変更することがあります。