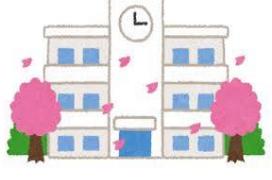


* 4月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
2日		3日		4日		5日		6日	
<p>今月予定している地場産物は…</p> <p>するめいか、大豆、菜の花、 キャベツ、ねぎ、大根、きゅうり、 チンゲン菜、干しいたけ、 りんご、いちご、お米、米粉です。</p> 						<p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩</p> <p>熱や力の元になる食品</p> <p>体をつくる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>	<p>入学式</p> 		
8日		9日 入学・進学お祝い給食		10日		11日		12日	
カレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 891kcal P: 28.5g F: 24.0g 食塩: 2.6g	赤飯・牛乳 とりのから揚げ 菜の花あえ なめこ汁 お祝いゼリー	エネルギー 811kcal P: 33.4g F: 22.1g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみサラダ 鉄っ子ひじき	エネルギー 831kcal P: 29.9g F: 17.6g 食塩: 3.4g	食パン 牛乳 春野菜のクリームシチュー シーチキンサラダ いちごジャム	エネルギー 782kcal P: 31.5g F: 21.3g 食塩: 3.2g	花見ずし 牛乳 あげ大豆 かきたま汁 いちごのロールケーキ	エネルギー 891kcal P: 29.3g F: 26.5g 食塩: 3.1g
ごはん 白麦 じゃがいも 油		ごはん かたくり粉 小麦粉 ゼリー ごま 油		ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも 油 ごま		パン じゃがいも 米粉 さとう 油 ごま		ごはん さとう かたくり粉 ロールケーキ 油 ごま さつまいも	
ぶた肉 牛乳 ヨーグルト チーズ		とり肉 たまご 小豆 豆腐 みそ 牛乳		ぶた肉 さきいか 牛乳 ひじき		とり肉 シーチキン 牛乳 チーズ		たまご 豆腐 大豆 油揚げ 牛乳 昆布	
人参 トマト グリンピース にんにく しょうが 玉ねぎ バイン 黄桃 みかん		人参 チンゲン菜 ほうれん草 キャベツ なめこ		人参 いんげん きゅうり ごぼう 玉ねぎ コーン		人参 アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン		人参 さやえんどう たけのこ こまつな えのき 干しいたけ	
15日		16日		17日		18日		19日	
しらすわかめごはん 牛乳・果物(りんご) とり肉と高野豆腐の たまごとし 切干大根のサラダ	エネルギー 804kcal P: 32.8g F: 20.4g 食塩: 3.2g	ごはん・牛乳 白身魚のフライ アスパラガスの ごまマヨサラダ けんちん汁	エネルギー 815kcal P: 30.3g F: 25.7g 食塩: 3.0g	ごはん・牛乳 春キャベツと厚揚げの みそ炒め チーズ納豆 果物(いちご)	エネルギー 790kcal P: 33.1g F: 24.3g 食塩: 2.4g	ごはん・牛乳 きのこソースハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	エネルギー 816kcal P: 29.4g F: 22.9g 食塩: 2.8g	振替休業	
ごはん さとう ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 さといも ごま 油 こんにやく		ごはん さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 油 バター じゃがいも			
とり肉 高野豆腐 たまご シーチキン 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ		ホキ 豆腐 たまご 牛乳		ぶた肉 生揚げ みそ 納豆 牛乳 チーズ		ハンバーグ とり肉 牛乳			
人参 こまつな きゅうり 玉ねぎ キャベツ 切干大根 干しいたけ りんご		人参 アスパラガス 大根 ねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ		人参 こまつな ピーマン キャベツ たけのこ しょうが 干しいたけ いちご		人参 ブロッコリー キャベツ パセリ 玉ねぎ もやし エリンギ えのき しいたけ			
22日		23日		24日		25日		26日	
ごはん・牛乳 もずくのかき揚げ 塩こんぶあえ 春キャベツと ぶた肉のみそ汁	エネルギー 820kcal P: 26.1g F: 19.6g 食塩: 2.3g	ごはん・牛乳 野菜わかめふりかけ 春野菜のうま煮 チンゲン菜と たまごのみそ汁	エネルギー 806kcal P: 30.5g F: 21.7g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 果物(オレンジ)	エネルギー 831kcal P: 32.2g F: 21.4g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 チーズはんぺんフライ 磯香あえ とん汁	エネルギー 803kcal P: 27.2g F: 21.4g 食塩: 2.5g	焼きぶたチャーハン 牛乳 ぷりぷりエビぎょうざ きゅうりの中華あえ チンゲン菜のスープ	エネルギー 825kcal P: 28.0g F: 26.6g 食塩: 3.3g
ごはん 小麦粉 さつまいも 油 ごま ごま油		ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま		ごはん 片栗粉 砂糖 マロニー ごま 油 ごま油		ごはん さつまいも こんにやく 油		ごはん 白麦 砂糖 小麦粉 ごま 油	
ぶた肉 ちくわ みそ たまご 牛乳 こんぶ もずく		とり肉 豆腐 たまご みそ 牛乳 わかめ		ぶた肉 豆腐 ロースハム たまご みそ 牛乳 大豆ミンチ		はんぺん ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳 チーズ 岩のり		ぶた肉 かに風味かまぼこ 豆腐 エビ 牛乳	
人参 きゅうり 大根 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし えのき		人参 チンゲン菜 スナップエンドウ ふき たけのこ しめじ 干しいたけ		人参 しいたけ ねぎ キャベツ にら にんにく 玉ねぎ きゅうり オレンジ		人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ		人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 生姜 しいたけ コーン きゅうり もやし たけのこ	
29日		30日		<p>1人あたりの学校給食基準量は…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校では、エネルギー：830kcal ・たんぱく質： 学校給食による摂取エネルギー 全体の13%～20% ・脂質： 学校給食による摂取エネルギー 全体の20～30% ・食塩：2.5g 					
<p>昭和の日</p> 	<p>国民の休日</p> 								

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

