

* 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
今月予定している地場産物は きゅうり(12日～)、キャベツ(15日～)、しいたけ、干しいたけ、さつまいも、たまご、お米、米粉、牛乳です。				1人あたりの学校給食基準量は・・・ 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%					
5日 入学式		6日		7日 入学・進学お祝い給食		8日		9日 お花見給食	
こんだて名	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	赤飯・牛乳 塩こうじのとりに揚げ 菜の花のお浸し なめこ汁 お祝いデザート	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみサラダ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	花見ずし 牛乳 揚げ大豆 沢煮わん 三色団子	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩
熱や力の元になる食品		ごはん 白麦 じゃがいも ルウ 油		ごはん もち米 かたくり粉 小麦粉 油 小豆 ごま		ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 マヨネーズ ごま		ごはん さつまいも かたくり粉 さとう 油 ごま もち米	
体をつくる食品		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		とり肉 とろろ 牛乳		ぶた肉 厚揚げ さきいか 牛乳		油揚げ たまご 大豆 ぶた肉 牛乳	
体の調子を整える食品		にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ		にんじん 菜の花 しょうが にんにく キャベツ もやし なめこ ねぎ		にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン		にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう みつば	
12日		13日		14日		15日		16日	
ごはん 牛乳 とり野菜 おさつサラダ ふりかけ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 メンチカツ チーズ納豆 豚汁	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ごまじゃこサラダ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 鯖の立田揚げ 五目きんぴら みそ汁	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩
ごはん 糸こんにやく さつまいも マヨネーズ		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん パン粉 小麦粉 さつまいも こんにやく 油 ごま		パン スパゲティ さとう 油 ごま油 ごま		ごはん かたくり粉 糸こんにやく さとう 油 ごま	
とり肉 焼豆腐 ハム 牛乳		ぶたひき肉 油揚げ とろろ 牛乳		ぶた肉 とり肉 チーズ 納豆 焼豆腐 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ちりめんじゃこ わかめ チーズ 牛乳		さば切身 ぶた肉 とろろ 牛乳	
にんじん もやし だいこん えのきだけ はくさい ねぎ 玉ねぎ きゅうり		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ 玉ねぎ バイン缶 もも缶 みかん缶		こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ		にんじん ビーマン ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン		にんじん いんげん こまつな ごぼう 玉ねぎ しめじ	
19日		20日		21日		22日		23日	
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 春野菜のうま煮 ひじきのサラダ フルーツ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいもの揚げ煮 ブロッコリーのごまあえ 若たけ汁	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	焼豚チャーハン 牛乳 きゅうりの中華あえ 卵とチンゲン菜のスープ	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩
ごはん かたくり粉 春雨 さとう 油 ごま油 ごま		ごはん 小麦粉 スパゲティ じゃがいも さとう 油 ごま		ごはん じゃがいも こんにやく さとう マヨネーズ 油		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう ごま		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま	
ぶたひき肉 大豆ミンチ とろろ ハム たまご 牛乳		ちくわ たまご 油揚げ いか 青のり わかめ 牛乳		とり肉 ツナ缶 ひじき 牛乳		とり肉 わかめ 牛乳		焼豚 とろろ たまご 牛乳	
にんじん いら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり		こまつな にんじん もやし しめじ 玉ねぎ		にんじん さやえんどう ふき たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり いちご		ブロッコリー にんじん キャベツ たけのこ		にんじん ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ コーン きゅうり しょうが	
26日		27日		28日		29日		30日	
振替休業日 		炊き込み風ご飯 牛乳 厚焼き卵 磯香あえ みそ汁	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	ごはん 牛乳 白身魚のフライ ごまマヨサラダ みそけんちん汁	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩	 昭和の日		食パン 牛乳 春野菜のクリームシチュー ツナサラダ いちごジャム	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩
		ごはん さとう 油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 さつまいも 油 マヨネーズ ごま ごま油				食パン じゃがいも バター 油 米粉 さとう 油 ごま	
		油揚げ たまご のり わかめ 牛乳		白身魚切身 たまご とろろ 牛乳				とり肉 ツナ缶 牛乳	
		にんじん ほうれんそう しいたけ ごぼう キャベツ だいこん		アスパラガス にんじん キャベツ ねぎ だいこん ごぼう				にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり いちご りんご	

☆**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。**

