

4月 学校給食こんだて表

日 よ う び	こんだてめい	おも な し ょ く ひ ん の は た ら き	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
9 (水)	《協力して準備しよう》 ハヤシライス（むぎごはん） ツナとキャベツのソテー	☆	ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ くろざとう じゃがいも	あぶら	575 19.4
11 (金)	☆朝食献立：主食の働きを知ろう むぎごはん いわしのカリカリフライ とうふのいためもの さつまいものみそしる	☆	とうふ ウィンナー こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう いわしカリカリフライ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぷん さつまいも	あぶら ゴマあぶら	613 20.0
14 (月)	☆食物せんい献立：葉菜類 むぎごはん ジャージャンとうふ はるさめのいためもの きくらげのつくだに バナナ	☆	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ バナナ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	626 21.0
15 (火)	《机をきれいにして食べよう》 むぎごはん ごもくに もやしのためもの わかめにさつとに アーモンド	☆	とりにく だいす てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし エリンギ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう	あぶら アーモンド	567 18.7
16 (水)	☆日本味めぐり：広島県 むぎごはん がんす キャベツとこまつなのソテー にごめ ひろしまなふりかけ	☆	がんす あずき	ぎゅうにゅう しらすほし	こまつな にんじん ひろしまな	キャベツ だいこん れんこん ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	564 18.6
17 (木)	《安全に準備しよう》 ミルクねじりパン ペンネミートソース フルーツミックス	☆	ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ みかん パイナップル もも	ミルクパン ペンネマカロニ ゼリー	あぶら	564 20.4
18 (金)	☆食育の日：まごはやさしいの「ま （豆）」について知ろう チキンカレー（むぎごはん） ツナサラダ	☆	とりにく だいす レンズまめ ひよこまめ まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ りんごピューレ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	625 21.6
21 (月)		☆	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー あかピーマン みずな ねぎ	しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぷん ゼリー	あぶら	694 26.0
22 (火)	☆旬の食材：スナックえんどうについて 知ろう むぎごはん ツナじゃが きゅうりとわかめのすのもの あさりのつくだに チーズ	☆	まぐろ あさり	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん スナック えんどう	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	582 22.7
23 (水)	《ちゃんぽんについて知ろう》 むぎごはん ちゃんぽん コーンシュウマイ ナッツいため	☆	ぶたにく てんぷら シュウマイ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが キャベツ もやし とうもろこし	こめ むぎ ちゃんぽんめん じゃがいも	あぶら アーモンド	594 21.7
24 (木)	☆県産品の日：アスパラガス しょくパン くろまめきなこクリーム クリームシチュー あまなつサラダ	☆	とりにく たら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう とうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん レモンじる	パン くろまめ きなこクリーム じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	617 25.6
25 (金)	《食器の置き方について知ろう》 むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ アーモンドいりこ	☆	だいす ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ くろざとう さとう でんぷん	ゴマあぶら アーモンド あぶら	573 22.4
30 (水)	《給食室の衛生管理について知ろう》 しそむぎごはん おやこうどん ツナとやさいのごまいため	☆	とりにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ あかしそ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ うどん でんぷん	ごま あぶら	579 23.3

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★

◇第一問「おやこうどん」 ◇第二問「スナックえんどう」