



日 曜 日	パ ン (つ ける もの) ご は ん	の み も の	お か ず	しょくひんのはたらき			きじゅんち エネルギー 640kcal たんぱくしつ 18~32g 食塩相当量 2.6g 未満
				きいろ ねつやちからの もとなる	あか ちやにくの もとなる	みどり からだのちょうしを ととのえる	
10 火	たかさきどん		しゅうまい ぶたにくとだいこんのスープ	ごはん かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ しょうが	623 25.9 1.8
11 水	ミルクパン		ペペロンチーノ コーンサラダ	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	ベーコン えび ぎゅうにゅう	とうがらし アスパラガス にんじん たまねぎ しめじ にんにく たけのこ キャベツ コーン きゅうり	644 22.7 2.8
12 木	むぎごはん		ポークカレー チーズサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	702 23.7 2.9
13 金	ごはん		マーボー豆腐 はるさめスープ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ とりにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ	632 26.4 2.3
16 月	むぎごはん		ごぼうとぶたにくのごまいため チンゲンサイスープ オレンジ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ごぼう ねぎ しめじ えだまめ たまねぎ ほししいたけ オレンジ	624 25.6 1.9
17 火	ジャコチャーハン		ピリからたまごスープ フルーツヨーグルト	ごはん かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご しらす ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ しょうが えのき わかめ みかん もも パイナップル パナナ	629 23.6 2.1
18 水	アップルパン		ポークビーンズ グリーンサラダ グレープフルーツ	アップルパン じゃがいも さとう あぶら	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー グレープフルーツ	590 24.5 2.3
19 木	ちらしずし		あつあげふくめに すましじる	ごはん さとう あぶら ごま	とりにく えび たまご あぶらあげ なまあげ とうふ かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほししいたけ たけのこ ねぎ わかめ	640 31.9 2.7
20 金	ココアあげぱん		チキンサラダ ワンタンスープ	ツイストパン さとう あぶら	とりにく チーズ にくいりワンタン ぎゅうにゅう	にんじん にら キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	612 20.5 2.6
23 月	ごはん		にこみハンバーグ いんげんとポテトのごまあえ だるまのひげスープ	ごはん さとう じゃがいも ごま	ハンバーグ とりにく みそ とうふ うずらのたまご ひじき ぎゅうにゅう	さやいんげん チンゲンサイ にんじん えのき ねぎ	645 25.3 2.6
24 火	いりこなめし		こがねに たぬきじる	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	なまあげ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう グリンピース	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	651 24.9 3.1
25 水	はちみつパン		みそラーメン きりぼしだいこんナムル	はちみつパン ちゅうかめん さとう あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら にんにく しょうが ねぎ コーン もやし きりぼしだいこん きゅうり	613 23.5 3.2
26 木	むぎごはん		いわしのうめに じょうしゅうきんぴら いなかじる	むぎごはん こんにゃく さとう あぶら ごま	いわしのうめに さつまあげ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	677 25.9 2.5
27 金	ナン	ジョア	キーマカレー ツナサラダ	ナン さとう あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ だいす ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン ホールトマト たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	647 27.8 3.8

食材の都合により、献立を変更することもございます。あらかじめご了承ください。

平均栄養値 1杯 - 638kcal たんぱく質25.2g 食塩相当量2.6g

## 今月の給食目標 「すききらいしないでなんでもたべよう！」

今月の行事

4月12日 1年生 給食開始 4月19日 「入学・進学お祝いこんだて」

～なのはなといりたまごをちらした、春らしいちらし寿司をつくりま～

今月の給食費引き落としは 5月1日(火) となります。

1年生：3840円 2～6年生：4630円

今月の旬の食材

なはな はるキャベツ  
しんじゃがいも たけのこ  
しんたまねぎ

