



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 650kcal たんぱく質 18~32g 食塩相当量 2g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		
9 火	ガーリック トースト		ポトフ アセロラポンチ	ソフトフランスパン じゃがいも ガーリックマーガリン	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ アセロラジュース パイナップル みかん もも	582 21.8 2.5
10 水	ごはん		こがねに たぬきじる	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	なまあげ ぶたにく グリーンピース さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ しょうが	619 24.5 2.2
11 木	むぎごはん		ポークカレー カリカリサラダ	むぎごはん じゃがいも さとうアーモンド あぶら	ぶたにく こなチーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ わかめ コーン	697 22.7 2.8
12 金	ごはん		マーボー豆腐 はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら	とうふ ぶたにく だいず 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	620 25.3 2.1
15 月	ごはん		さけのマヨネーズゆき きりぼしだいこんに けんちんじる	ごはん さとう マヨネーズ あぶら	さけ あぶらあげ さつまあげ とうふ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく レモン きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう だいこん	639 30.2 2.6
16 火	ピストレパン		ナポリタンスパゲティ チーズとハムのサラダ	ピストレパン スパゲティ さとう パター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ マヨネーズ ハム	にんじん あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	681 24.0 2.5
17 水	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 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ しょうが えのきたけ わかめ みかん パイナップル もも パナナ	633 23.6 2.1
18 木	ココアパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ	ココアパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	だいず 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	585 22.3 2.5
19 金	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 あぶらあげ たまご 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	631 29.9 2.6
22 月	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	ごはん さとう あぶら ごま	いわし さつまあげ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	670 26.0 2.5
23 火	パーカーハウス		タンドリーチキン グリーンサラダ ABCスープ	パーカーハウス さとう じゃがいも ABCマカロニ あぶら	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー きゅうり	593 26.9 2.2
24 水	たかさきどん		ぶたにくとだいこんのスープ バナナ	ごはん かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが だいこん バナナ	648 22.7 1.9
25 木	ココアあげパン		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 こなチーズ 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	572 20.9 2.2
26 金	むぎごはん	ジョア	ごぼういりドライカレー ツナサラダ	ごはん さとう パター あぶら	ぶたにく こおりとうふ ツナ だいず ヨーグルト ジョア	にんじん ホールトマト	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ	597 23.1 2.3

図書室
コラボ

食材の都合により、献立を変更することもあります。あらかじめご了承ください。 平均栄養値 エネルギー - 626kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量2.4g

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11日 1年生 給食開始
- 4月16日 図書室コラボメニュー「ゆでたまごひめ」とコラボします。
- 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す～

今月の給食費引き落としは 5月 7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

