



4月 こんだて よていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				ぎ・エネルギーになる	あか・体をつくる	みどり・体の調子を整える	調味料他		
8 木	始業式 (しぎょうしき)								
9 金	入学式 (にゅうがくしき)								
12 月	※1ねんせいのみなさんは、きゅうしょくはありません。								
	むぎごはん		ポークカレー じゃこサラダ	こめむぎ じゃがいもあぶら アーモンドさとう	ぎゅうにゅうぶたにく ちりめんわかめ	にんじんたまねぎ グリーンピース キャベツこまつな	ワインしょうゆ カレールーウ カレーソース ケチャップす	615 19.8	今日から給食が始まります。きゅうしょくじかんのきまりを守り、おいしく楽しく食べて元気な体をつくりましょう。
13 火	※1ねんせいのみなさんは、きゅうしょくはありません。								
	むぎごはん		チャーチャンどうふ マロニーのあえもの	こめむぎさとう でんぶんあぶらごま マロニーごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげあかみそ ハム	にんじんたまねぎねぎ たけのこしいたけ もやしピーマンコーン	さけしょうゆ みりん す	629 26.0	チャーチャンどうふは、中国の家庭料理です。赤みそを使った甘からい味付けがおいしいですね。よくかんで食べましょう。
14 水	※1ねんせいのみなさんのきゅうしょくは、ココアパン・ぎゅうにゅう・とうにゅうムースです。								
	ココアパン		クリームシチュー はるキャベツのサラダ	パンじゃがいも バターあぶら さとう	ぎゅうにゅうとりにく しろいんげんまめ なまクリームツナ	にんじんたまねぎ マッシュルームパセリ キャベツきゅうりコーン	シチュールーウ しおこしょう ワインす	594 23.4	旬の春キャベツは、葉がやわらかく、甘みがあります。また、ビタミンCを多く含むんです。今日は、サラダで食べましょう。
15 木	むぎごはん		しんたまねぎのみそしる さかなとさつまいもの ナッツあえ おいおいゼリー	こめむぎさつまいも カシューナッツ あぶらさとう ゼリー	ぎゅうにゅうわかめ とうふあぶらあげみそ ホキ	たまねぎにんじんねぎ えのきたけだいこん ピーマンパプリカ	しょうゆさけ みりん だしりこ	679 23.7	1年生のみなさんは今日から給食が始まります。いろいろな食べものや料理が登場しますよ。しっかり食べてください。
16 金	こめごはん		コーンたまごスープ ハンバーグ あまなつサラダ	パンじゃがいも あぶらでんぶん さとう	ぎゅうにゅうたまご ベーコン ハンバーグ	コーンにんじんパセリ たまねぎしめじ あまなつキャベツ きゅうり	ワインしょうゆ しおこしょう チキンフイオン す	597 27.7	給食の米粉パンは、熊本県産の米粉と小麦粉で作られています。もちもちとした食感がおいしいパンです。
19 月	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに あつやきたまご わかめのすのもの	こめむぎじゃがいも こんにゃくあぶら さとうごま	ぎゅうにゅうだいす とりひきにくあつあげ あつやきたまご わかめ	たまねぎにんじん しいたけいんげん きゅうりだいこん	さけしょうゆ みりん す	629 24.4	春が旬の新じゃがは、皮がうすくて水分が多くみずみずしいのが特徴です。また、ビタミンCも多く含まれています。
20 火	たけのこ ごはん		うおそうめんじる いわしかりかりフライ (2び) こんぶあえ	こめむぎ さとうあぶら	ぎゅうにゅうあぶらあげ うおそうめんわかめ とうふしおこんぶ いわしかりかりフライ	たけのこいんげん たまねぎにんじん しいたけねぎ キャベツこまつな	さけしょうゆ しおみりん だしこんぶ かつおぶし	584 23.4	たけのこは、春が旬の野菜です。1日に10cm以上、時には1m以上も伸びることがあるそうです。春の味を味わいましょう。
21 水	キャロッピー デー *ミニトマト*		ひのくにパン わふうスパゲティ ツナサラダ ミニトマト	パンスパゲティ あぶら アーモンドさとう	ぎゅうにゅうぶたにく ひじきてんぶら ツナ	たまねぎにんじん こまつなしめじ キャベツきゅうり ミニトマト	さけしょうゆ しおこしょう す	585 26.4	4月のキャロッピーデーは、「ミニトマト」を紹介します。
22 木	ふるさと くまさんデー *きくち*		ごぼうぎゅうどん さつまいものみそしる ばんかん	こめむぎ こんにゃくごま さとうあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにくてんぶら あつあげみそ	にんじんごぼういんげん だいこんたまねぎ ねぎ ばんかん	さけしょうゆ みりん だしりこ	603 21.9	4月のふるさとくまさんデーは、きくちの味の旅です。
23 金	こくとう パン		やさいのスープに さかなの オーロラソースやき ミニゼリー	パンじゃがいも ゼリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウイナー ホキチーズ しろいんげんまめ	にんじんたまねぎ キャベツセロリ えだまめ コーン	ワインしょうゆ しおこしょう コンソメ チキンフイオン ケチャップ	690 31.2	野菜のスープ煮は、キャベツやたまねぎ、じゃがいもなど旬の食べものを多く使った料理です。野菜をたっぷり食べましょう。
26 月	おやこ どんぶり		ひよこまめのサラダ	こめむぎでんぶん さとうあぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅうとりにく たまごかまぼこ ひよこまめちりめん ツナ	にんじんたまねぎねぎ しいたけねぎ キャベツきゅうり	しょうゆみりん だしこんぶ かつおぶし す	593 24.5	ひよこ豆は、インドでよく食べられる豆です。ホクホクとした食感で、たんぱく質やビタミンが多く含まれています。
27 火	むぎごはん		キャベツのみそしる あじハーブフライ きりぼしだいこんの うまに	こめむぎあぶら こんにゃく ごまさとう	ぎゅうにゅう あつあげみそ あじハーブフライ さつまあげくきわかめ	キャベツたまねぎ にんじんねぎ きりぼしだいこん しいたけいんげん	さけしょうゆ みりん だしりこ	605 23.3	切りほし大根は、昔から食べられている保存食です。鉄分やカルシウム、食物せんいなどの栄養がたっぷりつまっています。
28 水	カット コッペパン		ジャーマンポテト ラビオリスープ フルーツミックス	パンじゃがいも バターラビオリ いちごゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ベーコンとりにく	たまねぎパセリ キャベツしめじコーン にんじんえだまめ みかんもも	しおこしょう ワインしょうゆ チキンフイオン	634 22.4	給食の前には、石けんを使って手洗いをしましたか？新じゃがのジャーマンポテトは、パンにはさんで食べましょう。
30 金	しょくパン		ポークビーンズ アスパラサラダ マーシャルピンズ	パンじゃがいも あぶらさとう カシューナッツ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅうぶたにく しろいんげんまめ サラダチキン	たまねぎにんじん マッシュルームえだまめ アスパラガスキャベツ コーン	ワインしょうゆ しおこしょう デミグラス ケチャップ ソースす	631 25.1	アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」を意味する言葉です。ビタミン類が多く、また、つかれをとる働きもあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。