



4月 こんだてひょう



令和5年度
七滝中央小学校

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギーたんぱく質 | |
|----|----|------------------|--------|-------------------------------------|--|---|---|-------------|--|
| | | | | | ねつやちからになる(黄) | ちやくやくほねになる(赤) | からだのちょうしをととのえる(緑) | | |
| 12 | すい | カレーライス (麦ごはん) | | チキンカレールウ コーンサラダ | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく チキンハム チーズ | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご きゅうり しょうが コーン キャベツ | 673 21.7 | |
| 13 | もく | おやすみです | | | | | | | |
| 14 | きん | 麦ごはん | | 春キャベツのみそ汁 ハンバーグのきのこソース 添え野菜 | こめ むぎ パンこ さとう バター | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく だし (いりこ) | キャベツ にんじん ねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ えだまめ ブロッコリー トマト | 646 25.9 | |
| 15 | ど | スパゲティナポリタン | | シーザーサラダ バナナ | スパゲティ あぶら クルトン さとう マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー | たまねぎ にんじん ピーマン しめじ レタス きゅうり にんにく バナナ | 598 21.6 | |
| 17 | げつ | 麦ごはん | | マーボー豆腐 シューマイ にらのナムル | こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ シューマイ | しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん にら | 684 28.9 | |
| 18 | か | 麦ごはん | | 肉と野菜の旨煮 ひじきのマヨサラダ 手作り佃煮 | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ひじき ちくわ ちりめん だし (かつおぶし・こんぶ) | にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり | 605 22.9 | |
| 19 | すい | たけのこごはん | | うずらの卵のすまし汁 さわらフライ 春野菜のごまあえ | こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま | あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご わかめ さわらフライ だし (かつおぶし・こんぶ) | たけのこ にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ えんどう もやし キャベツ | 633 26.5 | |
| 20 | もく | 食パン | | マカロニのクリーム煮 ポテトリョネーズ 手作りいちごジャム | しょくパン バター じゃがいも さとう あぶら マカロニ | ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ウインナー とりにく | はくさい しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン パセリ いちご りんご レモン | 697 27.7 | |
| 21 | きん | 麦ごはん | | 五目肉じゃが 子持ちししゃもフライ キャベツのゆかり和え | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ししゃもフライ | たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり しそ | 636 24.4 | |
| 24 | げつ | わかめごはん | | 貝うどん 大根サラダ | こめ むぎ うどん アーモンド マヨネーズ さとう | わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ チキンハム だし (いりこ) | にんじん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん ブロッコリー | 621 22.9 | |
| 25 | か | 丸パン | | オニオンスープ カレーミートピーンズ フルーツヨーグルト | まるパン さとう | ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ ヨーグルト | たまねぎ にんじん パセリ バナナ しめじ コーン えだまめ にんにく もも パイン みかん | 631 25.6 | |
| 26 | すい | 麦ごはん | | けんちん汁 さばのごまだれ焼き ひじきあえ | こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) さば しそ ひじき | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり | 645 28.3 | |
| 27 | もく | セルフ卵サンド (食パン) | | ミートボールのトマト煮 エッグサラダ りんご | しょくパン じゃがいも さとう マヨネーズ | ぎゅうにゅう ミートボール たまご | たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく きゅうり キャベツ りんご | 609 24.2 | |
| 28 | きん | かんげいえんそく | | | | | | | |

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

給食はじまるよ!

てあらい みじたく はいぜん あとたづけ

保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。