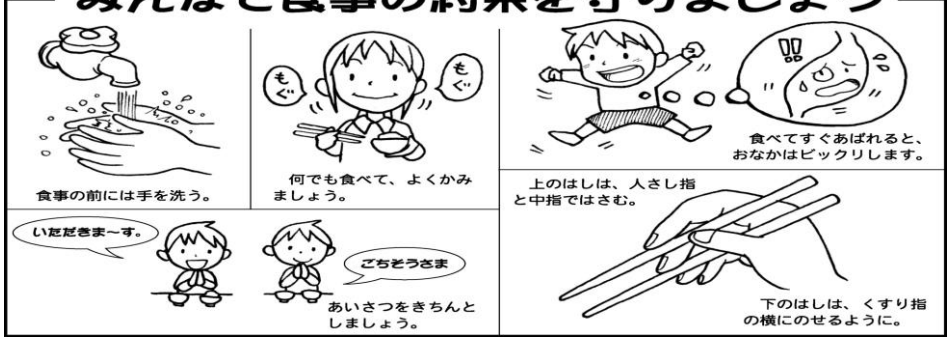
4月 こんだてひょう

山　田　小　学　校

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	一口メモ
11	水	麦ごはん（ふりかけ）	○	肉じゃが 五色和え	こめ むぎ じゃがいも しらたき ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しいたけ はくさい ほうれんそう	
12	木	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ カミカミサラダ ワカメ汁	こめ むぎ むぎ でんぷん あぶら ごま こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	
13	金	見知り遠足 						
16	月	麦ごはん	○	豚肉のブルコギ ちりめんサラダ かきたま汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく たまご わかめ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん	春が旬の食べ物 ・たけのこ  ・春キャベツ  ・いちご 
17	火	食パン（ジャム）	○	照り焼きチキン コロコロサラダ コンソメスープ	パン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ	しょうが きゅうり トマト コーン キャベツ パセリ たまねぎ にんじん	
18	水	五穀ごはん	○	塩サバ 白和え じゃが芋のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも いろどりまい	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ わかめ	レモン はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	
19	木	麦ごはん	○	ひき肉カレー ひじきサラダ ほうれんそうムース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひよこまめ チーズ ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく ひじき きゅうり キャベツ レモン	
20	金	親子どんぶり	○	竹輪とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢の物	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ たまご とりにく	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ブロッコリー キャベツ	
23	月	麦ごはん	○	牛肉コロッケ もやしのナムル 汁ビーフン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	ほうれんそう もやし しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	
24	火	コッペパン	○	ウインナーのｹﾁｬｯﾌﾟあえ 大根サラダ ミネストローネ	パン さとう ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン	だいこん にんじん ほうれんそう きくらげ トマト たまねぎ セロリ キャベツ	
25	水	麦ごはん	○	ホキのごま味噌焼き ほうれん草のピーナツあえ 大根のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま らっかせい	ぎゅうにゅう ちりめん あげ とうふ ホキ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	
26	木	麦ごはん	○	シューマイ きゅうりの酢の物 マーボー春雨	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	きゅうり しそ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが	
27	金	筍ごはん	○	焼きししゃも キャベツの甘酢和え しめじの清汁	こめ あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ たまねぎ きぬさや	

＊献立は都合により変更する場合があります

楽しい食事には、正しいマナーも大切です
みんなで食事の約束を守りましょう



まちにまった給食が
はじまるね！！
今年はどんな給食が出るのかな？
楽しみだね！！

