

4月分 予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
12(水)	せきはん & ごましお	アシドミルク	さわらのたつたあげ すましじる こんぶあえ	アシドミルク さわら とうふ かまぼこ わかめ とりにく なると こんぶ	せきはん でんぶん あぶら	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	585	25.9	
<p>行事食 お祝い献立：進級・進学をお祝いして「赤飯」が登場します。日本では、お祝いごとやお祭りのときに食べられる風習があります。</p>									
13(木)	こどもパン (スライス)		てりやきチキン ゆでキャベツ やさいスープ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン	こどもパン じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ セロリ こまつな	603	22.6	
14(金)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに はるキャベツのごまあえ しらぬい	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ はくさい しらぬい	609	21.1	
17(月)	はるやさいの スパゲッティ		キャラメルアーモンドポテト こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて あさり ハム	スパゲッティ オリーブオイル さつまいも さとう バター アーモンド こんにゃく ごま	キャベツ ののはな たまねぎ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	614	22.4	
18(火)	むぎごはん		とりにくとたけのこのうまに ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ごはん むぎ あぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ ほうれんそう もやし とうもろこし	591	27.6	
19(水)	ツイストパン		チキンピーズ こまつなサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく みかん オレンジジュース	690	27.7	
20(木)	わかめごはん		ホキのなんぼんづけ はるやさいのみそじる	ぎゅうにゅう わかめ ホキ とりにく あぶらあげ みそ	ごはん むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ にんじん かぶ ぶき ごぼう	619	25.8	
21(金)	よこすか かいくん カレー (むぎごはん)		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり とうもろこし	670	23.2	
<p>郷土料理 神奈川県「横須賀海軍カレー」：昔、日本と交流のあった神奈川県横須賀のイギリス海軍が食べていたカレーが、現在食べられているカレーの起源です。</p>									
24(月)	チャーハン		てんしんセット (ギョウザ/ごまだんご) チンゲンサイのスープ あんじんフルーツ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご きょうざ ベーコン あんにんどうぶ	ごはん あぶら ごまあぶら ごまだんご さとう	ねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ しいたけ しょうが パイナップル もも みかん	651	19.8	
<p>世界の料理 中華人民共和国「点心セット」：点心とは、中華料理の軽食のことで、「菜(主菜)」と「湯(スープ)」以外のものを指します。</p>									
25(火)	たけのこごはん		さばのみそに かきたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば みそ わかめ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	たけのこ さやいんげん にんじん しょうが ねぎ たまねぎ	583	29.6	
26(水)	シュガーあげパン (コッパン)		かいせんだうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ えび あさり うすらたまご わかめ	コッパン あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが もやし きゅうり だいこん	632	27.8	
27(木)	ゆかりじゃこごはん		からあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ みそ	ごはん ごま でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく	しそ しょうが ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	619	27.7	
28(金)	むぎごはん & てづくり カレーふりかけ		きびなごのカリカリフライ ごじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きびなごのカリカリフライ だいず とりにく みそ	むぎごはん あぶら むぎ ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう きよみオレンジ	624	23.5	
							平均栄養量	622 Kcal	25.0 g

◎献立は都合により変更する場合があります。

1年生は19日(水)から給食がはじまります。

