

4月 給食だより

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	献立		献立	
1	木	豚肉と野菜の五目炒め ブロッコリーのあおさし和え 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 白ごま 米・押麦 じゃが芋	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・しめじ ブロッコリー・えのきたけ・あおさのり なす・チンゲン菜	野菜クラッカー お茶	野菜かりんとう お茶		
2	金	アジの味噌煮 ひじき豆 人参ごはん 味噌汁	砂糖 こんにゃく・油・砂糖 米	あじ・赤みそ 大豆 みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん 人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ	ちょぼちょぼクッキー お茶	今川焼 お茶		
3	土	けんちんうどん 切干大根の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・里芋 油・砂糖	絹厚揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 切干大根・人参・さやいんげん バナナ	アパ ツマツツせんべい お茶	ベジタべる お茶		
5	月	鶏肉のトマト煮 小松菜とキャベツのツナ和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・オリーブ油 米・押麦 おつゆ麩・じゃが芋	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・みそ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・トマト 小松菜・キャベツ・人参	豆乳ウエハース お茶	ミレービスケット 牛乳		
6	火	白身魚のおかか焼 切干大根サラダ ごはん すまし汁	砂糖・小麦粉・油 砂糖・調合ごま油 米	ホキ・かつお節	切干大根・きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・さやえんどう・わかめ	ヨーグルト お茶	きなこマカロニ 牛乳		
7	水	厚揚げの野菜あん にんじんきんぴら 麦入りごはん フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米・押麦	絹厚揚げ・豚肉	白菜・玉ねぎ・赤パプリカ・たけのこ・ニラ 人参・グリーンアスパラガス バナナ	チーズ お茶	ほたほた焼 いりこ 牛乳		
8	木	サケ三色丼 がんもの煮物 味噌汁	米 こんにゃく・砂糖	さけフレーク・錦糸卵 がんもどき みそ	ほうれん草 大根・チンゲン菜・まいたけ	カルシウムウエハース お茶	ポテトフライあおさ味 牛乳		
9	金	カレーライス 平天とコーンのサラダ フルーツ(りんご)	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー りんご	たまごポーロ 【ハッピーターン】 お茶	かぼちゃプリン 牛乳		
10	土	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ゼリー	うどん 油・砂糖 ゼリーピーチ	絹厚揚げ 豚ひき肉	わかめ・玉ねぎ・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ	アンパンマンソフトせんべい お茶	アスパラガスビスケット お茶		
12	月	高野豆腐のそぼろ丼 ふらいどさつま芋 アスパラガスのごま和え 味噌汁	米・油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 白ごま 巻麩	凍り豆腐・豚ひき肉 みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース グリーンアスパラガス・しめじ 白菜・ほうれん草	ハッピーターン お茶	まがりせんべい チーズ 牛乳		
13	火	ピピン丼 豚肉と根菜の煮物 すまし汁 巨峰ゼリー	米・押麦・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 里芋・砂糖 ゼリー巨峰	牛肉 豚肉 豆腐	ほうれん草・緑豆もやし・人参 大根・人参・ごぼう・さやいんげん わかめ	ちょぼちょぼクッキー お茶	バナナ蒸しパン 牛乳		
14	水	サバの煮付け チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米・押麦 じゃが芋	さば みそ	しょうが・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 大根・もやし	ヨーグルト お茶	ソフトサラダせんべい 牛乳		
15	木	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米	豚肉 凍り豆腐 卵	玉ねぎ・人参・ピーマン 干しいたけ・さやいんげん チンゲン菜・わかめ	鉄分ウエハース お茶	いちごゼリー 牛乳		
16	金	コーンクリームシチュー ブロッコリーサラダ コッペパン 牛乳	じゃが芋・油・アレルギーフリーシチューミクス 砂糖・オリーブ油 コッペパン	鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・コーン・パセリ ブロッコリー・きゅうり・赤ピーマン	チーズ お茶	ふかし芋 牛乳		
17	土	豚丼 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米・系こんにゃく(白滝)・砂糖 おつゆ麩・さつま芋	豚肉 みそ	玉ねぎ・青ねぎ 玉ねぎ・しめじ バナナ	きなこせんべい お茶	源氏パイ お茶		
19	月	牛肉とかぼちゃの煮物 キャベツの梅風味和え ごはん 味噌汁	つきこんにゃく・砂糖 米	牛肉 油揚げ・みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・練り梅 チンゲン菜・えのきたけ	鉄分ウエハース お茶	星たべよ いりこ 牛乳		
20	火	白身魚フライ れんこんのごまドレサラダ 麦入りごはん スープ	油 白ごま・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 じゃが芋	白身魚フライ	れんこん・ひじき・さやいんげん わかめ・青ねぎ	たまごポーロ お茶	お好み焼き お茶		
21	水	春野菜マーボー 平天とほうれん草の煮浸し 麦入りごはん フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米・押麦	豆腐・豚ひき肉・鶏しバー・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ニラ ほうれん草・もやし・人参 オレンジ	アンパンマンソフトせんべい お茶	スイートポテト 牛乳		
22	木	ウィンナーのケチャップライス フライドポテト ひじき入りナムル スープ	米・油・トマトケチャップ ポテトフライ・油 砂糖・調合ごま油	ポークウィンナー	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参・切干大根・ひじき・にんにく 白菜・わかめ・コーン	ヨーグルト お茶	ハッピーターン チーズ 牛乳		
23	金	ツナ入り玉子焼 こんぶサラダ ごはん 味噌汁	油 砂糖・調合ごま油 米 おつゆ麩・さつま芋	卵・ツナフレーク さつま揚げ みそ	人参・玉ねぎ 細切昆布・きゅうり わかめ	チーズ お茶	野菜ホットケーキ 牛乳		
24	土	豚肉うどん 蒸しかぼちゃ ゼリー	うどん ゼリー青りんご	豚肉	ほうれん草・大根・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ	フルーツ(バナナ) お茶	サッポロポテト お茶		
26	月	ハオユー豆腐 平天とチンゲン菜の和え物 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖・でん粉・オイスターソース 米・押麦	豆腐・豚肉 さつま揚げ みそ	白菜・人参・まいたけ・青ねぎ チンゲン菜 大根・玉ねぎ・わかめ	鉄分ウエハース お茶	きなこせんべい 牛乳		
27	火	鶏肉の唐揚げ ひじきとしらすのサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	鶏肉 しらす 油揚げ・みそ	しょうが ひじき・ブロッコリー・人参・小松菜 もやし・なす	ちょぼちょぼクッキー お茶	大学芋 牛乳		
28	水	中華丼 シュウマイ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米・油・でん粉	豚肉 肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 大根・チンゲン菜・コーン オレンジ	豆乳ウエハース お茶	マドレーヌ 牛乳		
30	金	白身魚のムニエル 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油 油・砂糖 米・押麦 さつま芋	ホキ 豆腐	きゅうり・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス キャベツ・チンゲン菜	たまごポーロ お茶	ジャムサンド 牛乳		