# 4月 こんだてひょう（小学校）

（令和4年度）

吉岡町学校給食センター

| 日 | 曜 | こんだてめい（都合により献立、食材を変更する場合があります。） | | | 「ち」や「にく」になるたべもの あか たんぱくしつ | 「ち」や「にく」になるたべもの あか むきしつ | 「からだのちょうしをととのえる」たべもの みどり カロテン | 「からだのちょうしをととのえる」たべもの みどり ビタミン | 「ねつ」や「ちから」になるたべもの きいろ たんすいかぶつ | 「ねつ」や「ちから」になるたべもの きいろ しぼう | えいようか ねつりょう しぼう | えいようか たんぱくしつ えんぶん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ポークカレー<br>かいそうサラダ<br>ふくじんづけ | ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>かいそう | にんじん | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>キャベツ りんご<br>ふくじんづけ | こめ<br>じゃがいも | あぶら<br>ドレッシング | 648<br>18.7 | 19.2<br>3.6 |
| 11 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | かいせんしゅうまい(2こ)<br>はるさめサラダ<br>まーぼーどうふ | かいせん<br>ぶたにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら | もやし きゅうり<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ ねぎ<br>たけのこ | こめ さとう<br>しゅうまいのかわ<br>はるさめ<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 676<br>21.2 | 26.2<br>2.4 |
| 12 | 火 | せわりコッペパン | ぎゅうにゅう | ロングウインナー(ケチャップ)<br>やきそば<br>うずらたまごとわかめのスープ | ウインナー<br>ぶたにく<br>うずらたまご<br>なると | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ | キャベツ もやし<br>たまねぎ | パン<br>やきそばめん | あぶら | 668<br>24.3 | 28.6<br>3.2 |
| 13 | 水 | こめっこぱん | ぎゅうにゅう | チキンマスタードソース<br>カラフルサラダ<br>コーンポタージュ | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パプリカ<br>パセリ | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ | パン<br>じゃがいも | ドレッシング<br>あぶら | 682<br>26.3 | 24.7<br>3.8 |
| 14 | 木 | きつねうどん<br>（★パックめん） | ぎゅうにゅう | ちくわのてんぷら<br>ごまあえ | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん | ねぎ しいたけ<br>もやし キャベツ | うどん<br>さとう<br>てんぷらこ | あぶら<br>ごま | 626<br>17.4 | 27.6<br>2.8 |
| 15 | 金 | にゅうがく・しんきゅういわい<br>せきはん<br>ごましお | ぎゅうにゅう | さばのみそに<br>きんぴら<br>こうはくはんぺんのすましじる<br>★おいわいデザート | さば とうふ<br>はんぺん<br>あずき | ぎゅうにゅう | にんじん<br>みずな | ごぼう こんにゃく<br>だいこん しいたけ<br>いちご | もちごめ<br>さとう<br>デザート | ごま<br>ごまあぶら | 696<br>21.9 | 25.4<br>3.3 |
| 18 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ソースメンチ(2こ)<br>あさづけ<br>さっぱりけんちん | ぶたにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり<br>だいこん ごぼう<br>こんにゃく ねぎ | こめ パンこ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら | 651<br>19.9 | 20.8<br>3.1 |
| 19 | 火 | ミルクパン | ぎゅうにゅう | オムレツ<br>マカロニのミートソース<br>ポトフ | たまご<br>ぶたにく<br>ウインナー | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>ピーマン<br>トマト | たまねぎ しめじ<br>だいこん キャベツ | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも | あぶら | 618<br>22.3 | 26.6<br>3.8 |
| 20 | 水 | ちばけんのきょうどりょうり<br>ごはん | ぎゅうにゅう | あじのさんがやき<br>なのはなのおひたし<br>はるやさいのみそしる | あじ<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | なのはな<br>にんじん<br>さやえんどう | ねぎ もやし<br>きゅうり たまねぎ | こめ さとう<br>じゃがいも | ごまあぶら | 611<br>18.0 | 24.0<br>2.8 |
| 21 | 木 | ロールパン | ジョア | ハンバーグデミグラスソース<br>じゃがバタコーン<br>ミネストローネ | ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン | ヨーグルト | パセリ<br>トマト | たまねぎ セロリ<br>だいこん キャベツ<br>とうもろこし | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ | あぶら<br>バター | 632<br>17.1 | 25.3<br>4.0 |
| 22 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | やきにく<br>チョレギサラダ<br>みそワンタン | ぶたにく<br>なると | ぎゅうにゅう | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ | にんにく たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>もやし ねぎ<br>しょうが | こめ さとう<br>ワンタンのかわ | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら<br>ドレッシング | 613<br>16.6 | 27.6<br>2.1 |
| 25 | 月 | チキンピラフ | ぎゅうにゅう | ベーコンとしめじのドリアソース<br>はるキャベツのサラダ | とりにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ | しめじ たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ きゅうり | こめ | あぶら<br>ドレッシング | 642<br>18.3 | 18.4<br>2.9 |
| 26 | 火 | ごもくあんかけ<br>ラーメン<br>（★パックラーメン） | ぎゅうにゅう | ぎょうざ(2こ)<br>ちゅうかあえ | ぶたにく<br>なると | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>にら | はくさい しょうが<br>もやし きゅうり | ラーメン<br>ぎょうざのかわ<br>でんぷん | あぶら<br>ドレッシング | 640<br>18.8 | 24.9<br>4.1 |
| 27 | 水 | コッペパン<br>チョコクリーム | ぎゅうにゅう | かぼちゃとひきにくのフライ<br>パプリカのマリネ<br>ようふうたまごスープ | ぶたにく<br>たまご<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | かぼちゃ<br>にんじん<br>パプリカ<br>パセリ | キャベツ たまねぎ | パン パンこ<br>じゃがいも<br>さとう<br>チョコクリーム | あぶら<br>ドレッシング | 648<br>21.0 | 19.8<br>2.7 |
| 28 | 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | チキンカレー<br>こんにゃくサラダ<br>★いちごヨーグルト | とりにく | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | にんじん | にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり こんにゃく<br>りんご いちご | こめ おしむぎ<br>じゃがいも | あぶら<br>ドレッシング | 699<br>20.3 | 20.7<br>3.5 |

★：業者配送品です

☆栄養価の基準量☆エネルギー650Kcal

《こんげつのきゅうしょくテーマ》 **きゅうしょくをたのしもう**

**（こんげつのぎょうじしょく）15日（金）：にゅうがく・しんきゅういわい**

＊1ねんせいのきゅうしょくは14日（木）からです。

## ～入学・進級　おめでとうございます～

新しい教室で、新しい先生やともだちとの学校生活がはじまります。
好ききらいをしないで、何でも食べて、じょうぶな体をつくりましょう！
給食は、学校生活の「元気のもと」です。
毎日しっかり食べて、がんばっていきましょう！

**●給食費の引き落とし●**　4月分の給食費の引き落としは**5月2日（月）**です。 残高をご確認ください。