



4月こんだてよていひょう



日曜日	献立名	主な材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるのもとになる	主に体の調子を整える	調味料など	
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
8 水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 粉ふきいも 豆乳みそ汁	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう こしょう けずりぶし	665 1.8
10 金	スパゲティミートソース ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	スパゲティ あぶら さとう さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう にんじん きゅうり	ケチャップ デミグラスソース ワイン しお こしょう す しょうゆ ごまドレッシング	589 2.1
13 月	ごはん ポークカレー ツナサラダ (玉ねぎドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ スイートコーン	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ たまねぎドレッシング	646 2.3
♪♪♪ 入学・進級 お祝いこんだて ♪♪♪						
14 火	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ お祝いクレープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう あぶら ★お祝いクレープ	とうふ ぶたにく だいす みそ ハム	たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが もやし	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ す	708 1.9
15 水	黒パン キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー	くろパン あぶら こむぎこ パター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ ブロッコリー にんにく	しお こしょう がらスープ しょうゆ ワイン	678 2.0
16 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 春野菜のうま煮 すまし汁	ごはん さとう さとう こんにゃく あぶら なると とうふ	とりにく みそ ぶたにく	しょうが ねぎ ぶき たけのこ にんじん さやえんどう だいこん ねぎ しいたけ	さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ しお けずりぶし	631 2.2
17 金	ごはん あじの竜田揚げ ごま和え 豚汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	あじ ぶたにく みそ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんじん ごぼう こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん けずりぶし	649 2.2
21 火	ごはん 生揚げの中華煮 春雨スープ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	なまあげ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ オイスターソース がらスープ しお こしょう しょうゆ	650 2.0
22 水	ライ麦パン ハンバーグケチャップソース マカロニのソテー 野菜スープ	ライむぎパン さとう マカロニ あぶら	★ハンバーグ ベーコン ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ワイン しょうゆ しお しょうゆ ワイン しお こしょう がらスープ	624 2.4
23 木	麦ごはん 鯖のみそ煮 おなか和え かにかま汁	ごはん おおむぎ さとう かとおぶし かにかま汁	さば みそ かつおぶし かにかま汁	しょうが ねぎ こまつな もやし たまねぎ だいこん いら しめじ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ けずりぶし	615 2.3
24 金	山菜うどん (ソフトめん) (山菜うどん汁) ちくわの磯辺あげ 甘酢和え	ソフトめん あぶら こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり たまご とりにく	★さんざいミックス にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし しょうゆ す	647 2.8
27 月	麦ごはん ビビンバ (肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら あぶら さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ ねぎ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ しょうゆ す しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	619 2.3
28 火	ごはん 鮭フライ (ソース) ざくざくキャベツ 若竹みそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう	さけ たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ	しお こしょう さけ ちゅうのうソース しょうゆ けずりぶし	650 1.9
30 木	ごはん ぶりかけ 肉じゃが 塩麹汁	ごはん じゃがいも さとう あぶら しらたき あぶらあげ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん キャベツ しめじ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ しおこうじ しお こしょう けずりぶし	632 1.8

- * 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
- * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量 (3・4年生)	4月の平均
エネルギー (kcal)	650	643
しょくえん (g)	2.0	2.1

ご入学・ご進級おめでとございます！

2~6年生は 8 (水) から始まります！ 1年生の給食は、13日 (月) から始まります！

白山小学校では、毎日約380人分の給食を学校内の給食室で調理をして提供しています。
薄味でも美味しく食べることができるように、汁物に使うだしは厚削りからとり、児童の食べる時間にあわせて調理を心がけています。また、手作りを心がけています。4月の献立は、さばのみそ煮や磯辺揚げなども、給食室で心を込めて作っています。
子どもたちの「おいしかった！」の声が聞けるように「安全・安心・おいしい」給食を提供していきます。

