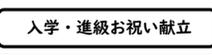
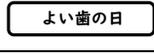
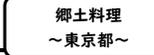


4月予定献立表

日	曜日	主 食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	(黄色) 熱や力のもと		(赤) 血や肉のもと		(緑) 体の調子を整える	
					穀類・芋類 砂糖類	油脂類	魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物
9	火	豚キムチ丼	○	もやしのナムル わかめスープ くだもの	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キムチ はくさい 玉葱 椎茸 ねぎもやし きゅうり
10	水	コッペパン	○	メダイのフライタルタルソースかけ 野菜ソテー ひよこ豆のスープ	コッペパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 卵不使用マヨ ネーズ ごま サラダ油	メダイ たまご 鶏肉 ひよこまめ	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれんそう	レモン汁 玉葱 キャベツ コーン セロリー
11	木	カレーライス	○	春キャベツとひじきのマリネ プリン 	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん トマト缶	玉葱 セロリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン汁
12	金	お赤飯	○	松風焼き 明日葉の磯和え 若竹汁 	米 パン粉 砂糖	ごま	ささげ 鶏肉 豆腐 みそ たまご 花かつお	牛乳 地のり わかめ	あしたば にんじん	ねぎ 玉葱 しょうが キャベツ たけのこ
15	月	山菜おこわ	○	卵焼き 切干大根の炒め煮 田舎汁	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	サラダ油	油揚げ たまご 鶏肉 生揚げ みそ 花かつお	牛乳 しらす ひじき	にんじん さやいんげん かぶ葉	ぜんまい きくらげ ごぼう 玉葱 切干大根 かぶ 椎茸
16	火	チキンライス	○	じゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ コーンスープ	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	サラダ油	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン レモン汁
17	水	アスパラ ツナトースト	○	春キャベツのシチュー エリンギとブロッコリーのソテー	食パン じゃがいも 薄力粉	卵不使用マヨ ネーズ サラダ油	ツナ 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー	アスパラガス えのき 玉葱 キャベツ コーン マッシュルーム エリンギ
18	木	ひじきご飯	○	焼きししゃも 明日葉のごま和え 具沢山みそ汁 	米 砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ 花かつお	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん あしたば	椎茸 キャベツ ごぼう ねぎ だいこん
19	金	黒パン	○	ポークビーンズ ツナサラダ	黒パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム コーン レモン汁
22	月	麻婆豆腐丼	○	伴三系 中華スープ	米 麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	豚肉 レンズまめ 豆腐 みそ ハム たまご	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	にんにくしょうが ねぎ えのき しめじもやし はくさい だいこん 椎茸
23	火	明日葉ピラフ	○	ポテトのハニーサラダ 野菜スープ くだもの	米 麦 じゃがいも はちみつ	バター サラダ油 大豆油	ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	あしたば にんじん ほうれんそう	しょうが コーン きゅうり キャベツ だいこん 玉葱 セロリー
24	水	ご飯	○	金目のちゃんちゃん焼き うどの金平 かき卵汁	米 砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま ごま油	きんめだい みそ 鶏肉 たまご 豆腐 花かつお	牛乳	にんじん 青ピーマン さやいんげん うど ねぎ ほうれんそう	にんにくしょうが 玉葱 キャベツ うど ねぎ 椎茸
25	木	ガーリック トースト	○	肉団子スープ ジャーマンポテト フルーツのヨーグルトかけ	食パン かたくり粉 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉葱 しょうが はくさい 椎茸 きくらげ パイン缶 りんご缶 もも缶 みかん缶 バナナ
26	金	深川めし	○	島揚げ 系寒天のごま酢和え すまし汁 	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま 大豆油 ごま油	あさり 鶏肉 魚すり身 豆腐 花かつお	牛乳 系寒天 わかめ	さやいんげん にんじん あしたば	ごぼう 椎茸 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり
30	火	カレーうどん	○	大豆とிரこの揚げ煮 よもぎ団子	うどん 砂糖 かたくり粉 白玉粉	サラダ油 大豆油 ごま	鶏肉 花かつお 大豆 きな粉	だし昆布 牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれんそう よもぎ	玉葱 だいこん ねぎ 椎茸

※給食欠食届についてのお知らせ

連続5日以上欠席する場合には、欠食届の提出にご協力をお願いします。

6日以上前に提出していただく必要がありますので、分かった時点で早めにご連絡ください。

※ポップ体で記入されている食材は、神津島産の食材を使用する予定です。

その他の食材も仕入れ状況によっては神津島産の食材を使用する場合があります。

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1回平均摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
小学校中学年	609	26.8	20.2
中学生	750	32.6	24.5