

4月

# よていこんだてひょう 小学校

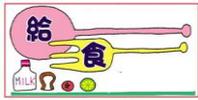
月平均 エネルギー 659kcal  
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g  
 脂質 14.6~22.0g  
 塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		栄養価 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい		からだをつくるもとなる		からだのちょうしをととのえるもとなる		エネルギーのもとなる		
9 水	ごはん					ごはん		601
	ぎゅうにゅう	ごはんののせて たべよう	ぎゅうにゅう					26.0
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	15.9
	名取産こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし			2.5
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさいしいたけ メンマしょうが ねぎ	ワンタン	ごまあぶら	
10 木	ごはん					ごはん		604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	たまごやき	たまご						17.6
	れんこんきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.3
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	さといも	こめあぶら	
11 金	ココアパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.1
	しろみざかなの トマトソースがけ	ほき		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.7
	コンソメスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん		こめあぶら	
14 月	ごはん					ごはん		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.1
	おろしハンバーグ	ぶたにく だいす とりにく		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ロード	16.2
	きりぼしだいこんのいりに	さつまあげ		にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	2.7
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			
15 火	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	597
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり			こめこ	こめあぶら	22.7
	もやしのあえもの		わかめ		もやし キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	3.8
	ごもくうどん	とりにく なるど あぶらあげ		にんじん	しいたけ ねぎ たけのこ	うどん		
16 水	ごはん	にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて				ごはん		684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.8
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	20.0
	はるさめサラダ	ごはんののせて たべよう		にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.7
	おいわいデザート	とうにゅう			いちご	ゼリー		
17 木	ごはん					ごはん		613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.3
	さばのみそに	さば				さとう		19.6
	すきこんぶのいりに	とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.5
	ひきなじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
18 金	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	625
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.9
	ビーンズサラダ (かんきつドレッシング)	だいす ツナ ひよこまめ			きゅうり			2.3
	コロコロやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら	



4月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g  
 脂質 14.6~22.0g  
 塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)		あかのしょくひん からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		栄養価 1杯分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
こんだてめい		あかのしょくひん からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		
21 月	ごはん					ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	ラード	18.0
	ひじきのいりに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.7
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		ごまあぶら	
22 火	こめこパン(小)		だっしふんにゅう			こめこパン		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら	22.3
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲティ	こめあぶら	3.1
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			
23 水	ごはん					ごはん		605
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					23.7
	ビビンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	17.3
	ビビンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.6
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			
24 木	ごはん					ごはん		599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.4
	あじのしおこうじやき	あじ					こめあぶら	15.4
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	こめあぶら	2.7
	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ			
25 金	せわりコッペパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう			パン		625
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.4
	ロングウインナー	ウインナー						28.2
	こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにやく		ドレッシング	3.1
	コーンポタージュ		チーズぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター	
28 月	ごはん					ごはん		649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.8
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいず とりにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.7
	かいそうサラダ (しそドレッシング)		かいそう		だいこん キャベツ コーン			2.3
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ			
29 火	しょうわのひ							
30 水	ごはん					ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.0
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		17.6
	名取産こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	2.1
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			