

4月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。こんだてべつにしょくざいをかいています。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
8	金			しぎょうしき			
11	月			にゅうがくしき			
12	火	パン	○	ペンのグラタン キャベツスープ	ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし こまつな	ペンネ あぶら さとう パンこ あぶら
きょうからきゅうしょくがはじまります・・・あたらしいクラス☆でたのしくたべましょう!!							
13	水	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ うめぼし	とりにく ちくわ だいず	つちしょうが にんじん つちごぼう こんにやく いんげん ほうれんそう キャベツ うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
ひじきには、カルシウムやてつぶんなどの たいせつなえいようが いっぱいはいっています。							
14	木	パン	○	サケフライ ゆでキャベツ オニオンスープ	サケフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら あぶら
15	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ チンゲンサイ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ
ナムルは ごまあぶらをつかったあえものです。ごまあぶらのかおりで やさいが とてもおいしくなります。							
18	月	ごはん	○	とうふハンバーグ ひじきサラダ みそしる	とうふハンバーグ ひじき あぶらあげ みそ	もやし こまつな はくさい しめじ あおねぎ	でんぶん さとう
ひじきには、カルシウムやてつぶんなどの たいせつなえいようが いっぱいはいっています。							
19	火	パン	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ もやしスープ	とりにく かまぼこ	チンゲンサイ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
☆にゅうがくおめでとう☆の こんだてです♥ きょうから 1ねんせいのきゅうしょくが はじまります。							
20	水	ごはん	○	チキンライス はるやさいサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	たまねぎ グリンピース トマト キャベツ グリーンアスパラガス スナップえんどう たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	さとう あぶら マカロニ さとう マヨネーズ じゃがいも
はるに おいしいキャベツや グリーンアスパラガスをつかったサラダです。おいしくいただきましょう~♪							
21	木	こくとう パン	○	マーボー豆腐 あおのりポテト くだもの	とうふ ぶたにく あかみそ あおのり	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ いちご	あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら
こくとうのはいった「こくとうパン」・・・ふんわりとして ほのかにあまくて おいしいですよ。							
22	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ しんたまねぎのいために みそしる	ほねく あおのり あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ	しんたまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
「ちさんちしょうのひ」です。しんたまねぎと あおねぎは わかやまして そだったやさいです。							
25	月	ごはん	○	ハヤシライス パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ パイナップル(かん)	あぶら さとう
26	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ゼリー さとう
やきそばに はいっているあおのりには、てつぶん・加ゆみ・ビタミンC(β-)E(イ-)などが たくさんはいっています。							
27	水	ごはん	○	まめごはん しろみぎかなのてりやき とうにゅうのみそしる	しろみぎかな とりにく みそ とうにゅう	うすいえんどう きりぼしだいこん こまつな にんじん	(ごはん) こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも
うすいえんどうは わかやまけんが せいさん にほんいちです。いまが しゅんでおいしいです。							
28	木	パン	○	コーンシチュー わかめサラダ	ベーコン ぶたにく スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん うすいえんどう とうもろこし もやし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
わかめなどの かいそうには、カルシウムなどの ミネラルが たくさんはいって えいよう☆まんでん☆です!							
29	金			しょうわのひ			

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	27.9	2.7	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	671	26.1	27.9	2.7	345	83	2.2	2.8	155	0.70	0.63	24	4.0