

4月 きゅうしよくこんだて表



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)	きゅうしよくこんだて (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (まいるのたべもの)
8 水			しぎよ			
9 木			にゅうがくしき			
10 金	ごはん	○	にくじゃが おひたし きょうからきゅうしよくがはじまります。あたらしいクラスでのたのしくたべましょう。	ぶたにく とりにく たまご ひじき あぶらあげ さつまあげ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース キャベツ ほうれんそう	あぶら じゃがいも さとう さとう ごま
13 月	ごはん	○	ごもくうどん ひじきに さつまあげ	とりにく たまご ひじき あぶらあげ さつまあげ	ほしいたけ えのきたけ あおねぎ にんじん たけのこ にんにやく	うどん でんぶん あぶら さとう
14 火	パン	○	はつぼうさい あおのりポテト	ぶたにく うずら たまご あおのり	もやし ほくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ しょうが	あぶら でんぶん じゃがいも あぶら
15 水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき わかたけに みそしる	しろみざかな わかめ とうふ みそ	たけのこ ほくさい しめじ あおねぎ	じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう
16 木	パン	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ ジャム	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ジャム
17 金	ごはん	○	カレーライス はるやさいサラダ きょうから1ねんせいのきゅうしよくがはじまります。おともだちとたのしくたべましょう。	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ グリーンアスパラガス スナップえんどう マカロニ マヨネーズ さとう	あぶら じゃがいも あぶら さとう
20 月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりほしたいにんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きりほしたいにん こんにやく グリンピース ほくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
21 火	パン	○	ハンバーグのトマトソース こぶきいも キャベツスープ	ハンバーグ ペーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん じゃがいも
22 水	ごはん	○	まめごはん あじのこうみあげ みそしる	あじ とうふ わかめ みそ	うずいえんどう しょうが あおねぎ にんじん しめじ こまつな	(ごはん) でんぶん こむぎこ あぶら さとう
23 木	ことう パン	○	コーンラーメン うずいえんどうのいためもの うずいえんどうは、わかやまけんがせいさんにほんいちなので、「さしゅうすい」ともよぼれています。	ぶたにく やきぶた ツナ	もやし キャベツ とうもろこし あおねぎ きりほしたいにん たまねぎ うずいえんどう あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら さとう
24 金	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかさーぷ 「ちさんしょう」のひです。わかやましでさいばいされた「こめ・こまつな・たまねぎ」をつかっています。	とりにく ぶたにく	こまつな もやし しめじ たまねぎ チンゲンサイ	あぶら からあげこ こむぎこ ごまあぶら さとう はるさめ
27 月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ こんぶがあえ かきたまじる	しろみざかな みそ しおこんぶ	キャベツ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま
28 火	パン	○	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト かんでん(かん)	ぶたにく ちくわ ヨーグルト かんでん(かん)	にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん) パナナ	でんぶん ちゅうかめん あぶら さとう
29 水			しよわのひ			
30 木	パン	○	クリームシチュー ごほうサラダ	とりにく ペーコン きゅうりにゅう	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス ブロッコリー ごほう きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ごま

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂防 エネルギーの30%以下	食塩相当量 2.5未満	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 g
					mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	mg
今月の平均	640	24.0	30%以下	25.9	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	653	25.0	27.7	32.2	81	81	2.3	2.7	159	0.70	0.65	23	3.7

