

4月のこんだてひょう

給食のめあて：きゅうしょくのきまりをおぼえましょう！

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			あか からだを つくる 	みどり からだのちょうしを ととのえる 	き ねつや ちからになる 	エネルギー 脂質 食塩
		主食	おかず	牛乳				
4/9	火	スパゲティミートソース	こまつなサラダ みしょうかん 	○	牛乳 ぶた肉 まぐろかんづめ	人参 こまつな キャベツ マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ きゅうり みしょうかん	めん オリーブ油 きび糖 バター	675 19.7 2.7
4/10	水	カレーライス	はるさめサラダ 	○	牛乳 ぶた肉 ハム きんし卵	人参 玉ねぎ もやし きゅうり みかん缶	米 じゃがいも 小麦粉 はるさめ 米ぬか油 三温糖 バター ごま油	675 21.4 2.6
4/11	木	食パン	菜の花ホワイトシチュー フレンチサラダ ブルーベリージャム  イチゴ	○	牛乳 低脂肪乳 ハム とり肉 わかめ チーズ	人参 なのはな 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 イチゴ ブルーベリージャム	パン じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 バター 上白糖 三温糖	693 24.1 3.5
4/12	金	ご飯	イカかりんとうあげ うのはなのいりに やさいのみそ汁 	○	牛乳 おから 油あげ イカ天だね みそ さつまあげ さば節	人参 はくさい なら れんこん ほししいたけ えだまめ キャベツ	米 米油 米ぬか油 じゃがいも 中ざら糖 かたくりこ 三温糖	688 18.7 2.7
4/15	月	紫黒ごはん	こづゆ お祝いゼリー とりのからあげ 三色おひたし 	○	牛乳 とり肉 かいばしら かつおぶし	人参 さやえんどう もやし くきたち ほししいたけ きくらげ とうもろこし	米 しこく米 かたくりこ 里いも しらたき 豆ふ 米ぬか油 ゼリー	635 18.1 2.2
4/16	火	喜多方ラーメン	海草サラダ に卵 	○	牛乳 卵 ぶた肉 なると かつおぶし するめ かまぼこ 海草 わかめ	人参 しなちく ねぎ きゅうり ほししいたけ	めん 米ぬか油 三温糖 ごま油	655 19.0 4.4
4/17	水	ゆかりごはん	とん汁 サケのマヨネーズやき ほうれんそうとわかめ のおひたし	○	牛乳 ぶた肉 みそ さけ にぼし チーズ かつおぶし わかめ	人参 ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ 玉ねぎ	米 ごま じゃがいも こんにやく パンこ マヨネーズ ごま油	642 22.2 3.1
4/18	木	パン	もずくスープ チリコンカン 春キャベツサラダ 	○	牛乳 大豆 ベーコン かんでん ぶた肉 もずく チーズ ハム	ほうれんそう 赤ピーマン トマト缶づめ キャベツ 竹のこ きゅうり 人参	パン 三温糖 米ぬか油 ごま	625 25.5 3.1
4/19	金	チキンピラフ	ジュリエンスープ ひじきとツナのサラダ ホイップヨーグルトフルーツ	○	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン まぐろ缶 ヨーグルト クリーム	ミックスベジタブル グリンピース マッシュルーム 玉ねぎ 人参 レモン くきたち キャベツ えだ豆 もも缶 みかん缶 バナナ パイン缶	米 じゃがいも きび砂糖 上白糖 バター ごま油	617 18.3 3.0
4/22	月	 愛情弁当の日 << 青空弁当 >> 						
4/23	火	みそラーメン	花見だんご オレンジ 	○	牛乳 ぶた肉 みそ きなこ	人参 なら キャベツ ほししいたけ もやし ねぎ オレンジ	めん 米ぬか油 きび糖 ごま油 白玉だんご	612 15.9 2.4
4/24	水	ご飯	じぶ煮 さわらの梅みそやき ほうれん草とわかめ のおひたし	○	牛乳 とり肉 さわら わかめ かつおぶし	人参 ほししいたけ たけのこ こまつな ほうれんそう	米 小麦粉 里いも 中ざら糖 ごま油 ごま こんにやく	629 18.1 2.0
4/25	木	ホットドッグ	チンゲンサイスープ ポテトサラダ ヨーグルト 	○	牛乳 ぶた肉 卵 ヨーグルト フランクフルト	チンゲンサイ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ほししいたけ	パン じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング	695 30.8 3.7
4/26	金	ビビンバ	わかたけ汁 キャベツの塩こんぶづけ	○	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ なると うずら卵 きんし卵 塩こんぶ	人参 ぜんまい こまつな もやし 竹のこ キャベツ さやえんどう きゅうり	米 ごま油 三温糖	668 18.9 3.4

- 12日(金) … 『サンマルちゃん献立』は、定番のカミカミ献立です。
- 15日(月) … 入学、進級お祝い献立
- 16日(火) … 『大好き喜多方の日』の献立は、喜多方ラーメンです。
- 24日(水) … 日本列島味めぐり 石川県の郷土料理、治部煮が出ます。
- 都合により、献立や食材に変更がある場合があります。ご了承ください。

大好き喜多方の
のみんべえです

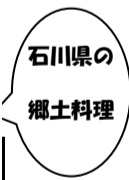




サンマルちゃん



みんべえ



規制