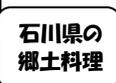


4がつのこんだてひょう

給食のめあて： 給食のきまりを守り、楽しく食べよう！

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 ねつやかに なる | エネルギー 脂質 塩分 |
|------|----|--|--|----|-----------------------------------|--|---|--------------------|
| | | 主食 | おかず | 牛乳 | | | | |
| 4/7 | 火 | けんちん うどん | ごま和え 大学芋 | ○ | 牛乳 油揚げ | にんじん ごぼう 大根 白菜 しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 | めん ごま油 すりごま 三温糖 さつまいも 米油 | 640 17.9 2.7 |
| 4/8 | 水 | チキン ピラフ | 豆とひじきのサラダ ジュリエンスープ オレンジ | ○ | 牛乳 とり肉 ひじき まぐろ缶 ベーコン | マッシュルーム 玉ねぎ えだまめ レモン キャベツ にんじん 茎たち オレンジ | 米 バター オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも | 610 23.4 2.7 |
| 4/9 | 木 | コッペパン | チキンのハーブ焼き イタリアンサラダ ミネストローネ | ○ | 牛乳 とり肉 サラミ チーズ ベーコン | にんにく キャベツ きゅうり パインアップル にんじん 大根 ごぼう オレンジ 玉ねぎ | パン オリーブ油 米ぬか油 三温糖 きび砂糖 じゃがいも | 643 22.6 2.9 |
| 4/10 | 金 | ごはん | いかのかりんとう揚げ 卵の花の炒り煮 大根のみそ汁 | ○ | 牛乳 するめいか おから さつま揚げ 豆腐 | 白菜 にんじん しいたけ 大根 えだまめ ねぎ | 米 かたくり粉 米油 中ざら糖 米ぬか油 三温糖 じゃがいも | 634 17.0 2.2 |
| 4/13 | 月 | 地場産野菜 ポークミルク カレー | キャベツとわかめの風味和え りんご | ○ | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 わかめ かつお節 | にんにく 玉ねぎ にんじん えだまめ キャベツ りんご | 米 米ぬか油 ごま 小麦粉 カレールウ ごま油 じゃがいも | 657 20.2 2.7 |
| 4/14 | 火 | 喜多方 ラーメン | 煮卵 もやしと白菜のナムル オレンジ | ○ | 牛乳 なんと ぶた肉 たまご するめ | にんじん しなちく しいたけ ねぎ 白菜 もやし オレンジ | めん 三温糖 きび砂糖 ごま油 | 613 16.3 3.6 |
| 4/15 | 水 | ゆかり ごはん | さけのマヨネーズ焼き 三色おひたし 豚汁 | ○ | 牛乳 しろさけ わかめ かつお節 ぶた肉 豆腐 にぼし | にんじん もやし とうもろこし ごぼう 白菜 こんにゃく ねぎ | 米 マヨネーズ 油 じゃがいも | 655 23.0 2.8 |
| 4/16 | 木 | 食パン | いちごジャム フレンチサラダ 白菜のクリーム煮 りんご | ○ | 牛乳 チーズ ハム とり肉 | キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー りんご | パン いちごジャム 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 | 644 24.8 2.9 |
| 4/17 | 金 | 紫黒 ごはん | とり肉のレモンソースがけ 三色おひたし こづゆ お祝いデザート | ○ | 牛乳 とり肉 かつお節 ほたてがい | レモン 小松菜 キャベツ とうもろこし しらたき 姫だけ にんじん しいたけ きくらげ | 米 紫黒米 かたくり粉 米ぬか油 きび砂糖 さといも 麩 デザート | 626 15.5 2.0 |
| 4/20 | 月 | 愛情弁当の日  | | | | | | |
| 4/21 | 火 | みそ ラーメン | 花見団子 シューマイ からしあえ | ○ | 牛乳 ぶた肉 しゅうまい きな粉 | しょうが にんにく 白菜 しいたけ なら もやし ねぎ 小松菜 にんじん | めん 米ぬか油 ごま油 白玉だんご | 679 18.9 2.5 |
| 4/22 | 水 | 三色 ごはん | のり酢あえ けんちん汁 | ○ | 牛乳 まぐろ缶 たまご のり 豆腐 | しょうが グリンピース ほうれん草 もやし とうもろこし 大根 にんじん しいたけ ごぼう ねぎ | 米 三温糖 ごま じゃがいも ごま油 | 618 21.1 1.8 |
| 4/23 | 木 | セルフ ドッグ | ポイル野菜 野菜スープ ヨーグルト | ○ | 牛乳 ウインナー ヨーグルト ベーコン | キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 | パン じゃがいも | 641 25.3 3.2 |
| 4/24 | 金 | ごはん | さわらのごまみそ焼き ほうれん草とキャベツのおかか和え 治部煮 | ○ | 牛乳 さわら かつお節 とり肉 生揚げ | ほうれん草 キャベツ もやし こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ 小松菜 | 米 ごま油 小麦粉 さといも 三温糖 | 644 20.8 2.7 |
| 4/27 | 月 | ごはん | 納豆 カレーきんぴら かき玉汁 オレンジ | ○ | 牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご さば節 | にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ オレンジ | 米 米ぬか油 三温糖 米みそ じゃがいも かたくり粉 | 663 20.9 2.0 |
| 4/28 | 火 | 豚キムチ めん | 揚げギョウザ ポイル野菜 いちごゼリー | ○ | 牛乳 ぶた肉 | にんじん しいたけ 白菜 なら ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー いちごゼリー | めん 米みそ ごま油 米ぬか油 | 641 17.7 2.0 |
| 4/30 | 木 | 食パン | エビカツ ブルーベリージャム ワンタンスープ コールスローサラダ | ○ | 牛乳 エビカツ ワンタン | にんじん ほうれん草 もやし ねぎ しいたけ 大根 きゅうり みかん缶 | パン マヨネーズ 米ぬか油 | 707 27.7 3.1 |



- 10日(金)・・・サンマルちゃん献立
- 14日(火)・・・大好き喜多方の日献立
- 17日(金)・・・お祝い献立
- 24日(金)・・・日本列島味巡り ～石川県～

よくかんで食べましょう！



石川県のゆるキャラの「ひやくまんさん」だよ！

「治部煮」は金沢市の代表的な郷土料理だよ。名前の由来は、じぶじぶと煮えるからという説や、戦国時代、岡部治部右衛門が朝鮮から持ち帰ったという説など、諸説あるよ！

