



4がつこんだて



4月の給食費口座振替はありません。

5月に2カ月分まとめて振り替えます。

※5月の口座振替日：5月13日（火）

再振替日：5月27日（火）

日曜日	こんだて	おもなざいりょう			
		おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる(みどり)	
9 水	ごはん ポークハヤシ かぼちゃコロッケ うみとはたけのサラダ	のむヨー グルト	ぶたにく、ツナ、ひじき	ごはん、コロッケ、あぶら、 さとう	たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、コーン
10 木	キャロットパン コンソメスープ やきそば フルーツあえ		とりにく、ぶたにく、 ちくわ、こながつお	キャロットパン、あぶら、 やきそばめん、カットゼリー	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、パセリ、 キャベツ、パイナップル
11 金	ごはん ちゅうかどん あげシューマイ(幼・小-2こ、中-3こ) ヨーグルト	やさい ジュース	ぶたにく、シューマイ、 いか、ヨーグルト	ごはん、あぶら、かたくりこ	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しいたけ
14 月	ごはん ワンタンスープ じゃがいものオイスターソースいため ちゅうかサラダ		とりにく、ぶたにく	ごはん、タンメン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ごまあぶら、はるさめ	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、ほうれんそう、 グリーンピース、しょうが、 きゅうり、コーン
15 火	ごはん ポークカレー チキンナゲット(2こ) はるキャベツのコールスロー おいおいゼリー(幼・小・中のみ)	のむヨー グルト	ぶたにく、チキンナゲット	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 おいおいゼリー	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 えだまめ
16 水	ごはん マーボー豆腐 さわらのこうみやき きのこのちゅうかサラダ		とうふ、ぶたにく、みそ、 さわら、ささみ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、 にんにく、きゅうり、しめじ
17 木	こくとうパン わかめスープ スパゲティナポリタン だいこんのイタリアンサラダ		とりにく、ベーコン、 わかめ、チキン&ポークハム	こくとうパン、スパゲティ、 あぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、もやし、 グリーンピース、だいこん、 えだまめ
18 金	たけのこごはん ばちじる ちくわのいそべあげ(幼・小-1こ、中-2こ) れいしゃぶサラダ		あぶらあげ、かまぼこ、 ちくわのいそべあげ、 ぶたにく、わかめ	たけのこごはん、あぶら そうめんばち、さとう、 ごま、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、キャベツ
21 月	キャロット ピラフ はるキャベツのポトフ ポークミンチカツ ブロッコリーのごまマヨサラダ おいおいゼリー(支援のみ)		ウインナー、 ポークミンチカツ	キャロットピラフ、あぶら じゃがいも、さとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 おいおいゼリー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 コーン
22 火	ごはん こまつなのすましじる いわしのおかか もやしのごまあえ		とうふ、ちくわ、 あぶらあげ、ささみ いわしのおかか	ごはん、さとう、ごま、 ごまあぶら	にんじん、こまつな、 もやし、きゅうり
23 水	ごはん だいこんのみそじる ぶたにくのあまからいため ほうれんそうのおこうじあえ		とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、わかめ、みそ、 ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、 しおこうじ、オリーブオイル	にんじん、だいこん、えのき たまねぎ、ほうれんそう
24 木	コッペパン クリームシチュー ハンバーグのてりやきソースかけ きりぼしだいこんのサラダ いちごジャム	にゅう せいん りょう	とりにく、ハンバーグ	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ、 さとう、オリーブオイル、 いちごジャム	たまねぎ、にんじん、パセリ、 きりぼしだいこん、コーン、 きゅうり
25 金	ごはん はるキャベツのみそじる やきざかな(あじ) くきわかめのきんぴら		とうふ、あぶらあげ、みそ、 あじ、ぎゅうにく、 くきわかめ、さつまあげ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、こんにゃく
28 月	★チャーハン トックスープ ★やきぎょうざ(幼・小-2こ、中-3こ) はるさめのすのもの		とりにく、ぎょうざ	チャーハン、トック、 あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、しろねぎ、 きゅうり
30 水	ごはん チンゲンサイのスープ ビーフンいため キムタクあえ		とうふ、ぶたにく、 チキン&ポークハム	ごはん、ビーフン、あぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、もやし、しろねぎ、 しいたけ、はくさいキムチ、 しょうが、たくあんづけ

入学・進級おめでとう!

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年がスタートしましたね。楽しみな人、不安でいっぱいな人、それぞれ色々な気持ちを抱えていると思います。今年度最初の給食は楽しい気持ちになってもらえるよう、ポークハヤシ、かぼちゃコロッケ、海と畑のサラダという人気メニューです。美味しくいただきます。ましよう。

春の食材たくさん!

春に旬を迎える食材は、寒い冬を乗り越えて成長するため、栄養がたっぷり含まれています。独特の香りと苦みは冬の間に代謝が落ちた体をリセットする働きがあるんですよ。4月の給食では、たけのこやさわらなどの春を代表する食材に加え、普段よく見かける玉ねぎやキャベツも新玉ねぎ、春キャベツとして甘みを増して登場しますよ。

4月のおもな旬の食材

はるキャベツ

さわら

しんたまねぎ

たけのこ

ごぼう

いちご

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	609	779
たんぱく質 g	22.9	28.3