



# 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ヵ月分まとめて振り替えます。**  
 ※5月の口座振替日：5月13日（月）  
 再振替日：5月27日（月）

日曜日	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)
10	水	ごはん えのきのみそしる やしぶた キムタクあえ	あつあげ、みそ、ぶたにく	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら	えのき、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが、はくさいキムチ、たくあん
11	木	げんりょう コッペパン はくさいのスープ コロッケ こんさいのごまヨサラダ	にくだんご	コッペパン、あぶら、コロッケ、ごま、ノンエッグマヨネーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、コーン
12	金	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおかかあえ オレンジゼリー	ぎゅうにく、がんもどき、かつおぶし	こめ、じゃがいも、さとう、オレンジゼリー	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう
15	月	たけのこ ごはん チンゲンサイのスープ にくづめいなり わかめともやしのナムル	ぎょにくハム、にくづめいなり、わかめ	たけのこごはん、はるさめ、ごま、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり
16	火	むぎごはん ハヤシライス ポイルウインナー(2ほん) うみとはたけのサラダ にゅうがくおいわいゼリー	のむヨーグルト ぎゅうにく、ウインナー、ツナ、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、さとう、さくらゼリー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、えだまめ
17	水	ごはん たまねぎのみそしる いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ	あつあげ、ちくわ、わかめ、みそ、いわしのしょうがに	こめ、ごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう
18	木	ごはん わかたけじる ぶたにくのあまからいため ゆでえだまめ(さやつき)	わかめ、とうふ、かまぼこ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	たけのこ、えのき、にんじん、たまねぎ、えだまめ
19	金	ごはん ちゅうかどんぶり こまつなともやしのナムル とうにゅうプリンタルト	ぶたにく、いか、かまぼこ	こめ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、とうにゅうプリンタルト	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし
22	月	ごはん しんじゃがのみそしる さわらのしおこうじやき エリンギとにんじんのきんぴら	あぶらあげ、わかめ、みそ、さわら、さつまあげ	こめ、じゃがいも、しおこうじ、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、エリンギ、こんにゃく、グリーンピース
23	火	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 ツナとコーンのサラダ	ウインナー、ポークミンチカツ、ツナ	キャロットピラフ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン
24	水	ごはん マーボーどうふ あげしょうぎ(幼・小-2、中-3) はるさめのすのもの	とうふ、ぶたにく、みそ、ぎょうぎ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、きゅうり
25	木	げんりょう コッペパン やさいスープ ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーのサラダ	とりにく、ハンバーグ	コッペパン、あぶら、さとう、ドレッシング	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、ブロッコリー、コーン
26	金	げんりょう わかめごはん とりすきうどん ちくさあえ いちごプリン	とりにく、やしきとうふ、あぶらあげ	わかめごはん、うどん、さとう、あぶら、ごま、いちごプリン	こんにゃく、たまねぎ、しろねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのき
30	火	むぎごはん ポークカレー チキンナゲット(小-2、中-3) はるキャベツのコールスロー	のむヨーグルト ぶたにく、チキンナゲット	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、えだまめ

## にゅうがく しんきゅう 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、不安でいっぱいの人、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、えのきの味噌汁、焼き豚、キムタク和えというスタミナがつくメニューです。美味しくいただきます。

## はる しょくさい 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、新じゃが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。

こんげつしよきょう おのしきさん しょくさい  
**今月使用する小野市産の食材**  
  
 キャベツ

がつ しゅん しょくさい  
**4月のおもな旬の食材**  
 さわら たけのこ  
 しんたまねぎ 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	604	750
たんぱく質 g	22.4	26.9