

4月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8	水	ごはん 小松菜しゅうまい パンサンスー いろいろマーボー豆腐	ぶたにく ハム みそ たまご どうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ カラーピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく たけのこ だいこん	こめ さとう こむぎこ でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	新しい学年で最初の給食ですね☆友だちのことを考えてマナーを守り、楽しい給食時間にしましょう!進級おめでとうございます☆
9	木	ごはん えごまチーズたまごやき 茎ワカメのきんぴら 月菜汁	たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい だいこん えのきたけ	こめ さとう もち	えごま ごまあぶら ごま	茎ワカメはコリコリとした食感です!ごぼうと一緒にきんぴらにしますよ☆ご飯にそえてモリモリ食べてくださいね!
10	金	【入学お祝い献立】 石見ポークのカレーライス ごぼうチップス ミモザあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ (チーズ) ※()内はカレールウに含まれています	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく ごぼう (りんご パナナ)	こめ じゃがいも さとう (はちみつ)	あぶら ごま	1年生は初めての給食ですね!ご入学おめでとうございます☆新しい環境で慣れないこともあると思いますが、もりもり食べて、元気に過ごしてください◎
13	月	ごはん 手作りハンバーグ かつのりサラダ ABCスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ かつおぶし かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう のり	カラーピーマン にんじん えだまめ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ カリフラワー しめじ	こめ さとう パンこ マカロニ	あぶら	手作りのハンバーグは味噌を隠し味に使っています☆しっかりこねて、おいしく作りますよ◎
14	火	ごはん メバルのごまがらめ めかぶあえ 具だくさん豚汁	メバル ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし こんにゃく えのきたけ	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごま	メバルという魚は目が大きいのが特徴です!よく、煮つけにして食べられている魚です☆
15	水	ごはん とり肉の青じそパン粉やき おかかマヨあえ もずくのみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	あおじそ にんじん のらぼうな ニラ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ	ごまあぶら マヨネーズ	みじん切りにした青じそと、ごま油をパン粉に混ぜ込んで鶏肉にまぶし、オーブンでこんがり焼きます☆
16	木	ごはん さけのもみじやき もみのりあえ 沢煮椀	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし キャベツ えのきたけ ごぼう	こめ さとう	マヨネーズ ごま	さけのもみじやきは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせたソースを鮭の上にかけて焼きます!*
17	金	ごはん ポテチキレッド 塩ナムル けんちん汁	とりにく みそ ツナ どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも さといも でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ポテチキレッドとはじゃが芋と鶏肉をケチャップで赤くした料理です☆味噌が隠し味ですよ!
21	火	ごはん 手作りえごまふりかけ ゆかりあえ 肉じゃが	かつおぶし かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま えごま あぶら	手作りのえごまふりかけの味付けに酢を少し入れています☆味が引き締まっておいしくなるんですよ!
22	水	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 さわらの竜田揚げ 納豆あえ 里芋のみそ汁	さわら みそ なっとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ でんぷん さとう さといも	あぶら ごま	醤油の風味が香ばしい竜田揚げです☆魚が苦手な人でも食べやすいと思うので挑戦してみましょう!*
23	木	ごはん 石見ポークのBBQソース ブロッコリーのごまあえ かきたま汁	ぶたにく どうふ たまご	ぎゅうにゅう	のらぼうな にんじん にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが にんにく キャベツ りんご たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	ごま	石見ポークにかける手作りのBBQソースは生姜やにんにくをきかせた食欲をそえる味付けですよ☆
24	金	親子どんぶり 大学芋 梅おかかあえ	とりにく あぶらあげ たまご ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう もやし うめ	こめ さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごま	さつま芋はじっくり時間をかけて火を通すことで、さらに甘さが増します!★人気の大学芋で味わってください!
27	月	野菜が主役のナポリタン キッシュ ドレみそサラダ	ハム ベーコン たまご みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	のらぼうな にんじん カラーピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら バター ごま	具だくさんのキッシュは栄養満点で食べ応えがあります☆麺類の献立でも野菜がしっかりとれますよ!
28	火	ごはん 〈えごまわやさしい献立〉 さばの塩やき えごまヨアエ 具だくさんさつま汁	さば ツナ みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ	こめ さつまいも	マヨネーズ えごま ごま	給食では飲むというより食べる汁物を意識して作っています!塩分控えめで栄養満点ですよ☆
30	木	ごはん 納豆春巻き 梅ドレッシングサラダ なめこの赤だし	なっとう とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ねぎ にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり うめ なめこ たまねぎ	こめ こむぎこ はちみつ	あぶら ごま	パリッと揚がった納豆春巻きは人気の料理です☆手間がかかりますが、調理員さんが頑張って包んで下さいます!



4月 こんだて



8(水)
 ごはん
 小松菜しゅうまい
 (小:20. 中:30)
 バンサンスー
 いろいろマーボー
 豆腐

10(金)
 入学お祝い南大立
 石見ポークのカレーライス
 ごぼうチップス
 ミモザあえ

9(木)
 ごはん
 えごまチーズトマト炒め
 茶わかめのきんぴら
 月菜汁

14(水)
 ごはん
 Xバールのごまがらめ
 めかぶあえ
 臭たくさん豚汁

13(月)
 ごはん
 手づくりハンバーグ
 かつのりサラダ
 ABCスープ

15(木)
 ごはん
 とり肉の
 箸じそパン粉炒め
 おかかマヨあえ
 もずくのみそ汁

16(木)
 ごはん
 さけのみみじやき
 もみのりあえ
 沢煮椀

17(金)
 ごはん
 ポテチキレンド
 塩ナムル
 けんちん汁

22(水)
 ごはん
 さわらの竜田揚げ
 糸内豆あえ
 里芋のみそ汁

23(木)
 ごはん
 石見ポークのBBQソース
 ブロッコリーのごまあえ
 かきたま汁

21(火)
 ごはん
 手づくりえごまぶりのかけ
 やかりあえ
 肉じゃが

27(月)
 野菜が主役のナポリタン
 キッチン
 ドレみそサラダ

24(金)
 親子どんぶり
 大学芋
 梅おかかあえ

28(水)
 ごはん
 さばの塩焼き
 えごまマヨあえ
 臭たくさんまつお汁

30(木)
 ごはん
 糸内豆巻き
 梅ピレッシングサラダ
 はめの赤だし

今日の栄養価
 (小) 652 kcal

(中) 806 kcal