

がつきゅうしょくこんだてひょう
4月給食献立表

令和3年4月 給食回数 全16回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
8 木	むご牛	ぎん乳 チキンカレー マカロニサラダ おいわいクレープ	牛乳	とりにく おいわいクレープ(とうにゅう)	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり おいわいクレープ(いちご)	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ おいわいクレープ(さとう、こめこ)	給食開始		
9 金	ご牛	はん乳 にこみハンバーグ いそポテト きょうふうみそしる りんごのタルト	牛乳	ハンバーグ(ぎゅうにく、ふたにく、とりにく) あおのり とうふ あぶらあげ みそ りんごのタルト(とうにゅう)	ハンバーグ(たまねぎ) にんじん だいこん みすな しめじ りんごのタルト(りんご)	ハンバーグ(パンこ) こめ さとう じゃがいも あぶら りんごのタルト(さとう、こめこ、あぶら)			
12 月	ご牛	はん乳 ちくわのにしょくあげ だいこんのそぼろに キャベツのかおりづけ	牛乳	ちくわ あおのり とりにく やきとうふ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが キャベツ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま			
13 火	ご牛	はん乳 とりにくのパンこやき ツナとみすなのあえもの はるのすましじる	牛乳	とりにく ツナ かつおぶし かまぼこ わかめ	にんにく みすな キャベツ たけのこ はくさい にんじん	こめ マヨネーズパンこ あぶら さとう ごま しらたまふ			
14 水	わご牛	かめん乳 コロック とさあえ けんちんじる ヨーグルト	牛乳	コロック(ふたにく、ぎゅうにく) わかめ かつおぶし とうふ とりにく ヨーグルト	コロック(たまねぎ、にんじん) もやし ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ コロック(じゃがいも) あぶら さとう			
15 木	ご牛	はん乳 さんまのしおやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる	牛乳	さんま ひじき ツナ みそ	にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ しめじ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう			
16 金	ご牛	はん乳 マーボー豆腐 パンパンジー おかしなめたまやき	牛乳	とうふ ふたにく みそ とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし もも	こめ さとう あぶら でんぷん ごま ゼリーのもと			
19 月	ご牛	はん乳 ぎゅうどん ほうれんそうとたまごのあえもの あべかわだんご	牛乳	ぎゅうにく かまぼこ たまご きなこ	たまねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ ほうれんそう	こめ さとう あぶら ごま もち			
20 火	ちゅうめ牛	かん乳 しょうゆラーメン しろみざかなフリッター パンサンスー	牛乳	やきふた(ふたにく) なると しろみざかなフリッター(たら)	きくらげ たけのこ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん あぶら しろみざかなフリッター(こむぎこ) はるさめ さとう	「おさかなチャレンジデー」		
21 水	むご牛	はん乳 ハヤシライス だいこんサラダ てづくりプリン	牛乳	ふたにく ハム(とりにく) 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん みすな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら プリンのもと			
22 木	ご牛	はん乳 ささみのレモンソース きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳	とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	レモン ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	「ほっかけじる」		
23 金	ご牛	はん乳 ソースカツ ゆでキャベツ ほっかけじる みかんゼリーポンチ	牛乳	トンカツ(ふたにく) なまあげ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ パイナップル りんご レモン	トンカツ(パンこ、こむぎこ、 こめこ) こめ さとう あぶら みかんゼリー(みかん、さとう)	きょうどりょうりこんだて 福井県 「福井県」 		
26 月	ご牛	はん乳 さわらのてりやき こまあえ ふたじる あじつけのり	牛乳	さわら ふたにく とうふ みそ あじつけのり	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま	「おはしチャレンジデー」 		
27 火	あげパン牛	はん乳 ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳	だいす ふたにく ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ミルクロールパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	「くるむ」 あじつけのりはは しをつかってたべま しょう。		
28 水	ご牛	はん乳 ピピンパ わかめスープ いちごのスティックケーキ	牛乳	ぎゅうにく みそ たまご わかめ とりにく とうふ いちごのケーキ(とうにゅう)	ねぎ だいすもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい たけのこ いちごのケーキ(いちご)	こめ さとう あぶら はるさめ いちごのケーキ(さとう、こめこ)			
30 金	たけのこ牛	はん乳 まぐろのマリアソースあえ ゆかりあえ かきたまじる ちまき	牛乳	とりにく まぐろ たまご かまぼこ とうふ	にんじん たけのこ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり しそふりかけ えのきたけ はくさい みつば	こめ あぶら さとう でんぷん ちまき(こめこ、さとう)	たんご せつく こんだて 「端午の節句献立」 		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー642kcal、たんぱく質16.4%、脂質27.6% ※小学校中学年を基準としています。

十四山西部小学校の給食について

まいつきのとりくみをしようかいたします。5がつからはセレクトきゅうしょくもおこないます。



・「おはしチャレンジデー」

おはしをじょうずにつかってたべるこんだてがとうじょうします。「つまむ」「くるむ」などのつかいかたをちょうせんしましょう。

・「おさかなチャレンジデー」

こんだてにとりいれたしゅるいのおさかなのクイズやまめちしきをお知らせします。おさかなについて、おしいたのしくべんきょうしましょう。

・「きょうどりょうりこんだて」

ぜんこくのきょうどりょうりをまいつきのきゅうしょくのこんだてにとりいれていきます。いろいろなちいき