

が つ きゅうしよく こんだてひょう  
4月給食献立表

令和4年4月 給食回数 全15回

十四山西部小学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちようしをとのえる 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 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	きゅうしよく 給食開始
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう ごま あぶら	
	おいわいデザート(いちごクレープ)	クレープ(とうにゅう)	クレープ(いちご)	クレープ(さとう、あぶら、こめこ、みずあめ)	
11 月	なめしごはん 牛乳	牛乳	だいごんのは	こめ	給食が はじまります!
	コロッケ	コロッケ(ぶたにく、ぎゅうにく)	コロッケ(たまねぎ、にんじん、パセリ)	コロッケ(じゃがいも、パンこ) あぶら	
	こまつなとハムのあえもの	ハム(とりにく)	こまつな キャベツ	ごま さとう	
	あつあげとやさいのみそしる	なまあげ みそ	だいごん にんじん はくさい しめじ ねぎ		
12 火	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	🌸🌻🌼🌺
	とりにくのあまからやき	とりにく	しょうが	こむぎこ あぶら さとう	
	キャベツのかおりつけ		キャベツ	あぶら ごま	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ えのきたけ みつば		
13 水	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	🌸🌻🌼🌺
	ちくわのにしょくあげ	ちくわ あおりの		こむぎこ でんぷん あぶら	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	
	とりだんごしる	とりにく とうふ みそ	えのきたけ だいごん ねぎ		
14 木	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	👧👦👩👪 入学・進級 おめでとう
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく)	ハンバーグ(たまねぎ)	さとう ハンバーグ(パンこ)	
	あおなポテト		だいごんのは	じゃがいも	
	けんちんじる	あぶらあげ	だいごん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ		
15 金	せきはん 牛乳	牛乳		あすき こめ ごま	にゅうがく しんきゅう 「入学・進級 お祝い給食」
	とりにくのしおからあげ	とりにく		でんぷん あぶら	
	ちやしとコーンのあえもの	かつおぶし	ちやし とうもろこし ちんげんさい	さとう	
	はるのすましじる	かまぼこ わかめ	たけのこ はくさい にんじん	しらたまふ	
18 月	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	
	ピピンパ	ぎゅうにく みそ いらたまご	ねぎ だいずもやし ほうれんそう にんじん	さとう あぶら	
	わかめスープ	わかめ ハム(とりにく) とうふ	たまねぎ はくさい たけのこ	はるさめ	
19 火	ちゅうかめん 牛乳	牛乳		ちゅうかめん	今月の野菜 「キャベツ」 「スナッフえんどう」
	ごちくラーメン	ぶたにく うずらたまご なた	キャベツ にんじん きくらげ ねぎ		
	パンサンスー	かにかまぼこ	きゅうり とうもろこし	マロニー さとう あぶら	
	てづくりバイナケーキ	とうにゅう	バイナップル	ホットケーキのもと さとう バター	
20 水	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	あい・ちさん きゅうしよく 「愛・地産給食」
	ぶたしょうがどんぶり	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	あぶら さとう	
	はるやさいのみそしる	とうふ みそ	だいごん キャベツ たけのこ スナッフえんどう		
	さんしょくだんご			さんしょくだいんご	
21 木	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	「おはし チャレンジデー」
	あいちしらすのたまごやき	あつやきたまご(たまご、あおさ、しらす)			
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	
	こまつなのおひだし	あぶらあげ かつおぶし	ちやし こまつな	さとう	
22 金	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	「おさかな チャレンジデー」
	さわらのてりやき	さわら	しょうが	さとう でんぷん	
	きりほしだいごんのごますあえ	ハム(とりにく)	きりほしだいごん こまつな とうもろこし	ごま さとう	
	しんたまねぎのみそしる	とうふ みそ	しんたまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	
25 月	たけのこごはん 牛乳	とりにく 牛乳	にんじん たけのこ	こめ あぶら さとう	よく味わって 食べよう
	まぐろのマリアソースあえ	まぐろ	しょうが	でんぷん あぶら さとう	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそふりかけ		
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ	えのきたけ だいごん はくさい みつば	でんぷん	
26 火	こがたロールパン 牛乳	牛乳		こがたロールパン	👧👦
	ミートソースのペンネ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	ペンネ あぶら	
	はるキャベツのサラダ	ツナ かつおぶし	みずな キャベツ	さとう ごま	
	あいちのいちごゼリーポンチ		バイナップル もも レモン	いちごゼリー さとう	
27 水	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	きゅうりよりこんだて 郷土料理献立 おおいだん 「大分県」
	とりてん	とりにく たまご		でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
	ひじきのいために	ひじき ツナ	とうもろこし こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	
	むぎみそしる	とうふ むぎみそ	にんじん だいごん ごぼう しめじ ねぎ		
28 木	ごはん 牛乳	牛乳		こめ	「とりてん」
	ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも	
	マカロニサラダ	ハム(とりにく)	きゅうり	マカロニ マヨネーズ さとう	
	てづくりプリン	牛乳		プリンのもと	

※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609kcal、たんぱく質17.2%、脂質26.6% ※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よくもおこないます。

・「おはしチャレンジデー」

おはしをじょうずにつかっていた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ようせんしましょう。

・「おさかなチャレンジデー」

こんだてにとりいれたしゆるいのおさかなのクイズやまめちしきをおしらせします。おさかなについて、おもしろくたのしくべんきょうしましょう。

・「あい・ちさんきゅうしよく」

あい・ちさんさんのやさいをきゅうしよくでとりいれます。じもとのしんせんやさいをあじわってたべてください。

