



# 4月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
7	水	麦ごはん 牛乳 とりのから揚げ 春雨サラダ 青菜のみそ汁		ごはん 麦 はるさめ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	とりにく ハム あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん きゅうり もやし キャベツ	幼 1小657 中812	幼稚園	
8	木	食パン 牛乳 スライスチーズ ミートサンドの具 コーンシチュー くだもの (いちご)		パン こむぎこ さとう	油	ぶたにく とりにく ベーコン だいず	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ たまねぎ コーン マッシュルーム いちご	幼 1小669 中835	幼稚園	
9	金	麦ごはん 牛乳 ちくさあえ ポークカレー いちごのバナナヨーグルト		ごはん 麦 じゃがいも さとう	油 ごま	ぶたにく かまぼこ たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ いちご りんご グリンピース	幼586 小729 中842	幼年少	
12	月	ごはん 牛乳 はるまき ひじきとツナのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	<b>食育week</b> 19日~30日 ※ 4月は休み校の関係で2週つづきで行います。 	ごはん じゃがいも こむぎこ	油	ぶたにく ツナ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん パプリカ きゅうり キャベツ コーン ながねぎ	幼544 小612 中808	幼年少	
13	火	カットコッペパン 牛乳 ウィンナー ブロッコリーサラダ パンキンポターージュ		コッペパン	油 パター ごま	ウィンナー ツーセージ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ トマト	キャベツ コーン たまねぎ	幼568 小667 中820	幼年少 中3年
14	水	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 おひたし 豚汁		ごはん 麦 さとう		ぶたにく さば とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	幼124 小622 中811	幼牛乳のみ 中3年
15	木	ちゅうかめん 牛乳 肉しゅうまい シャキシャキポテトサラダ しょうゆラーメンかけ汁		ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも	油	ぶたにく ハム なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり ながねぎ キャベツ たまねぎ メンマ しいたけ	幼615 小707 中842	幼年少 中3年
16	金	麦ごはん 牛乳 海そう中華サラダ マーボー豆腐 くだもの (オレンジ)	ごはん 麦 さとう はるさめ てんぷん	油 ごま油 ごま	ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 かいそう	にんじん いら	キャベツ もやし きゅうり ながねぎ オレンジ ほしいたけ	幼535 小641 中826	幼年少	
19	月	麦ごはん 牛乳 国見のなっとう ☆五目納豆の具 鶏肉カレー焼き ◎かんぴょうのたまごとし	みんなで食べる国見の日 (食卓回廊part 2) ☆藤田地区・阿部さん ◎栃木県郷土食	ごはん 麦	油	ぶたにく とりにく なっとう ちくわ たまご	牛乳	にんじん ビーマン	ながねぎ かんぴょう みつば	幼524 小 1中789	幼年少牛乳のみ 小学校
20	火	セルフハンバーガー(サンドパン) 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ		サンドパン マカロニ じゃがいも	オリーブ油	とりにく ぶたにく ベーコン ピーズ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ	幼560 小 1中818	幼年少牛乳のみ 小学校
21	水	ごはん 牛乳 焼き魚(さけ) ひじきの炒め煮 さわにわん		ごはん はるさめ	油	ぶたにく さけ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう えのきたけ こんにゃく えだまめ さやえんどう	幼124 小634 中781	幼牛乳のみ
22	木	黒パン 牛乳 いかフライ ブロッコリーとコーンのサラダ トックススープ	カミカミ給食	パン 黒さとう トック はるさめ こむぎこ	油 ごま	ハム とりにく いか	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	ながねぎ コーン はくさい	幼576 小631 中808	幼年少牛乳のみ
23	金	ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳 五目あつやきたまご ごまあえ にくじゃが		ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	ぶたにく たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし グリンピース しいたけ こんにゃく	幼124 小622 中786	幼牛乳のみ
26	月	赤飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き おひたし すまし汁	入園入学進級 お祝い献立	ごはん あずき さとう		さけ とうふ なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ えのきたけ しいたけ	幼549 小639 中795	
27	火	チョコチップパン 牛乳 りっちゃん元気サラダ ミニトマト カレースープ煮 いちごゼリー	4月生まれのお誕生日 おめでとう給食	コッペパン じゃがいも チョコチップ ゼリー	油	ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース コーン セロリ りんご いちご	幼579 小735 中827	
28	水	セルフひじきごはん 牛乳 ひじきご飯の具 オムレツ 小松菜のみそ汁		ごはん じゃがいも さとう	油	とりにく たまご あぶらあげ しみつとうふ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ こんにゃく	幼124 小714 中820	幼牛乳のみ
30	金	ごはん 牛乳 ソースカツ きゅうり・ちくわ・わかめのあえ物 なめこ豆腐汁		ごはん じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	油 ごま油	ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり なめこ ながねぎ	幼587 小699 中839	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小665	24.9	21.0	86.7	334	5.0	1.9
中816	27.0	22.4	116.6	428	6.7	2.4
幼560	18.5	17.0	67.0	297	3.6	1.6

## さあ、みんなの給食がはじまるよ！

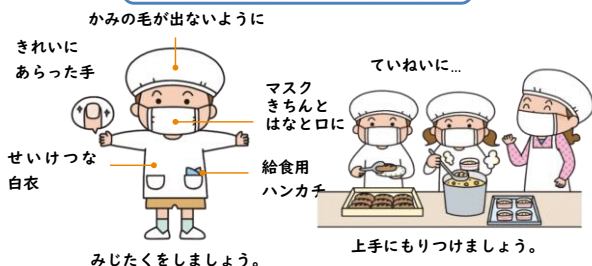
給食のやくそくがまもれたら

に色をぬりましょう。

### ①手をしっかりあらう



### ②みんなでじゅんびする



### ③みんなで楽しく食べる



### ④みんなでかたづける

