






小学校用

# 4月予定献立表

《今月のめあて》

## 4月 じゅんびのしかたをしっかりとおぼえよう

令和5年度 4月		給食回数 16 回	つかうもの(材料)			桜堤調理場	
日	曜	こんだて	牛乳等	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	コメント
7	金	あずきごはん みそしる とりのからあげねぎソース キャベツのとさにいちご	○	あずき ぶたにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ キャベツ いちご	ご入学・ご進学 おめでとございます。 安全で美味しい給食をモットー に学校生活が楽しく有意義なもの になるよう、桜堤調理場一同で頑 張ります。
10	月	マーボーどうぶどん (むぎごはん・マーボどうぶ) かきたまじる アスパラとぶたにくのいためもの	○	とうふ ぶたにく みそ たまご もずく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな グリーンアスパラ たまねぎ きくらげ	
11	火	しょくパン てづくりいちごジャム ビーフンスープ タンドリーチキン あおのりピーズポテト	○	とりにく とりがら ぶたがら ヨーグルト だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう ビーフン でんぶ じゃがいも あぶら	いちご レモン にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	
12	水	きびごはん ふりかけ だいこんのみそしる さけのてりやき おからに きよみオレンジ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ なまあげ みそ こんぶ さけ おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら	だいこん ながねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ オレンジ	
13	木	かいせんクリームスパゲッティ (スパゲッティ・かいせんソース) コーンとこまつなのソテー ミニトマト	○	えび いか ほたてが い とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ホールコーン キャベツ ミニトマト	7日 小豆ごはん 進学、進級をお祝いして小豆ご 飯から給食のスタートです。
14	金	たけのこごはん みだくさんじる さわらのさいきょうやき あげだいずとコンニャクいため	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく さわら みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう あぶら でんぶ こんにやく	たけのこ だいこん にんじん ごぼう ほうさい	
17	月	あわごはん のりのつくだに みそしる いかのごまがらめ こうやどうふのもの	ヨ	のり ぶたにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか こうやどうふ とりにく ヨーグルト	こめ もちあわ さとう こんにやく こむぎこ でんぶ あぶら ごま	きりぼしだいこん こまつな しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん	
18	火	ジャージャーめん (ちゅうかめん・ジャージャーのぐ) たまごきんぴらどうふ そらめめ	○	ぶたにく だいず みそ なまあげ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが ごぼう そらめめ	14日 箱ご飯 調理場で生の筍を米めか下 茹でて使います。水煮缶詰とは 一味違った味わいです。
19	水	トンファン もずくたまごスープ しろみざかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく かまぼこ たまご もずく こんぶ かつおぶし メルルーサ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ もやし ホールコーン	
20	木	かしわおれパン ハンバーグてりやきソース ジャーマンポテト ABCスープ	○	ぶたにく だいず ひじき おから ベーコン とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶ じゃがいも パスタアルファベット	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ ホールコーン こまつな マッシュルーム	
21	金	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシのぐ) ポイルやさい ちゅうかドレッシング いちご	○	レバーソーセージ ぶたにく ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュール キャベツ こまつな もやし ホールコーン いちご	20日 一年生の給食始まりです。 はじめての給食は柏の葉っぱを 折り曲げた形のパンにハンバーグ を挟んで食べます。 お友達と楽しく食事が出来ると良 いですね。
24	月	ジャンバラヤ クリームシチュー やさいソテー	○	とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら いか	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら でんぶ	たまねぎ にんじん あかピーマン ホールコーン にんにく しめじ もやし キャベツ こまつな	
25	火	かてうどん(うどん・しる・かて) ちくわのいそべあげ きよみオレンジ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん オレンジ	
26	水	あわごはん みそしる つくねのこうみあんかけ きりぼしだいこんのたまごじ	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく おから さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ もちあわ パンこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	27日 中華まき 少し早いですが、子どもに日に ちなんで中華まきです。おこわ を一つずつ竹の皮に包んで蒸しま す。
27	木	ちゅうかまきき ワンタンスープ ポイルウィンナー キャベツのマスタードソテー	≡	ぶたにく ほたてが い とりにく なまあげ とりがら ぶたがら レバーソーセージ ツナ	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ ごま さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし ながねぎ しょうが キャベツ みかんジュース	
28	金	いわしのかばやきどん (むぎごはん・いわしのかばやき) みそしる たまごときくらげのいためもの	○	いわし なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが えのきたけ ながねぎ だいこん きくらげ キャベツ こまつな にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.9g

# 4月予定献立表

《今月のめあて》

## 4月 準備の仕方をしっかり覚えよう

令和5年度 4月

給食回数 15 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
10月	マーボー豆腐丼 (麦ご飯・マーボー豆腐) かき玉汁 アスパラと豚肉の炒め物	○	豆腐 豚肉 味噌 卵 もずく かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこにんじん 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 グリーンアスパラ 玉ねぎ きくらげ	<p><b>ご入学・ご進学</b> おめでとうございます。 安全で美味しい給食をモットーに学校生活が楽しく有意義なものになるよう、桜堤調理場一同で頑張ります。</p>  <p><b>10日 給食スタート</b> 素早く用意をして、なるべく食べる時間を確保しましょう。</p>  <p><b>14日 筍ご飯</b> 調理場で生の筍を米ぬかで下茹でして使います。水煮缶詰とは一味違った味わいです。</p>  <p><b>20日 ハンバーグ照り焼きソース</b> 柏の葉っぱを折り曲げた形のパンにハンバーグを挟んで食べます。友達と楽しく食事が出来ると良いですね。</p>  <p><b>27日 中華ちまき</b> 少し早いですが、子どもに日にちなんで中華ちまきです。おこわを一つずつ竹の皮に包んで蒸します。</p>
11火	食パン 手作りいちごジャム ビーフンスープ タンドリーチキン 青のりビーンズポテト	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ ヨーグルト 大豆 あおのり 牛乳	パン 砂糖 ビーフン でん粉 じゃが芋 油	いちごレモン にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜	
12水	きびご飯 ふりかけ 大根の味噌汁 鮭の照り焼き おから煮 清見オレンジ	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり わかめ 生揚げ 味噌 昆布 鮭 おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま油	大根 長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ オレンジ	
13木	海鮮クリームスパゲッティ (スパゲッティ・海鮮ソース) コーンと小松菜のソテー ミニトマト	○	えび いか ほたて貝 鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 ホールコーン キャベツ ミニトマト	
14金	筍ごはん 実だくさん汁 さわらの西京焼き 揚げ大豆とコンニャク炒め	○	油揚げ かつお節 昆布 豚肉 鶏 味噌 大豆 牛乳	米 米ぬか 砂糖 油 でん粉 こんにゃく	たけのこ 大根 にんじん ごぼう 白菜	
17月	あわご飯 のりの佃煮 味噌汁 いかのごまがらめ 高野豆腐の煮物	☺	のり 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 いか 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 もちあわ 砂糖 こんにゃく 小麦粉 でん粉 油 ごま	切り干し大根 小松菜 生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん さやいんげん	
18火	ジャージャー麺 (中華麺・ジャージャーの具) 卵きんぴら豆腐 空豆	○	豚肉 大豆 味噌 生揚げ さつま揚げ 卵 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 ごぼう 空豆	
19水	豚飯(トンファン) もずく卵スープ 白身魚のから揚げ 人参しりしり	○	豚肉 かまぼこ 卵 もずく 昆布 かつお節 メルルルサ ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし ホールコーン	
20木	柏折パン ハンバーグ照り焼きソース ジャーマンポテト ABCスープ	○	豚肉 大豆 ひきき おから ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バスターアルファベット	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ ホールコーン 小松菜 マッシュルーム	
21金	ハヤシライス (麦ご飯・ハヤシの具) ポイル野菜 中華ドレッシング いちご	○	レバーソーセージ 豚肉 豚ガラ 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ビューレ キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン いちご	
24月	ジャンバラヤ クリームシチュー 野菜ソテー	○	鶏肉 レバーソーセージ 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ いか	米 油 オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 パター ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン ホールコーン にんにく しめじ もやし キャベツ 小松菜	
25火	かとうどん(うどん・汁・糎) ちくわの磯辺揚げ 清見オレンジ	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん オレンジ	
26水	あわご飯 味噌汁 つくねの香味あんかけ 切干大根の卵とじ	○	わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 おから さつま揚げ 卵 牛乳	米 もちあわ パン粉 油 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 生姜 切り干し大根 にんじん 小松菜	
27木	中華ちまき ワンタンスープ ポイルウインナー キャベツのマスタードソテー	≡	豚肉 ほたて貝 鶏肉 生揚げ 鶏ガラ 豚ガラ レバーソーセージ ツナ	もち米 米 ごま油 ワンタンの皮 ごま 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ もやし 長ねぎ 生姜 キャベツ みかんジュース	
28金	いわしの蒲焼き丼 (麦ご飯・いわしの蒲焼き) 味噌汁 卵ときらげの炒め物	○	いわし 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 えのきたけ 長ねぎ 大根 きくらげ キャベツ 小松菜 にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 784kcal たんぱく質 35.7g 脂質 26.8g