

4月予定献立表

《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう

令和6年度 4月

給食回数 15 回

桜堤調理場

日 曜	こんだて	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)	
9 火	ごもくやきうどん とうふのカレースープ あおのりビーンズポテト	○	ぶたにくちくわ あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも	キャベツ にんじん もやし にら しょうが にんにく はくさい しめじ ながねぎ	<p>ご入学・ご進学 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>10日 小豆ごはん 進学、進級をお祝いして小豆ご飯です。調理場で朝、下茹でした小豆を炊飯します。</p> 
10 水	あずきごはん みそしる さばのからあげ とうふソースかけ きりぼしだいごんに	○	あずき なまあげ みそ こんぶ かつおぶし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	だいごん ながねぎ にんじん きりぼしだいごん こまつな	
11 木	はちみつレモントースト ソーセージポトフ キャベツとコンソテー きよみオレンジ	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン パター はちみつ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールコーン オレンジ	
12 金	たけのこごはん みそしる つくねのこみあんかけ ひじきのあまからいため	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ わかめ みそ とりにく おから ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら でんぶん	たけのこ たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ こまつな	
15 月	やきぶたチャーハン わかめスープ ちくわのカレーあげ キャベツのあまずに	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ちくわ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ごま	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん	
16 火	しょくパン マカロニグラタン あかいホッペのボルシチ みしょうかん	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりがら ぶたがら	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ セロリ にんにく しょうが トマトピューレ ホールトマト みしょうかん	
17 水	よしだうどん (うどん・ゆでやさい・にく・しる) たまごとキャベツのいためもの	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし たまご とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごま	もやし キャベツ にんじん しょうが ながねぎ	
18 木	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) キャベツのスープ はるさめソテー	○	ぶたにく とりにく ぶたがら とりがら ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ にんじん ホールコーン こまつな もやし たけのこ	
19 金	きびごはん ふりかけ すましじる さわらのさいきょうやき やさいのピリカラいため	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ねぎ こんぶ さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら ごまあぶら	たけのこ こまつな ながねぎ キャベツ もやし にんじん ほししいたけ	
22 月	かしわおれパン ハンバーグてりやきソース コンソープ キャベツとじゃこのカレーソテー	○	ぶたにく ひじき おから とりにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ たまねぎ にんじん クリームコーン こまつな キャベツ ホールコーン ビーマン	
23 火	ジャージャーめん(めん・ぐ) こうやどうふとやさいのスープ じゃがいもソテー	○	ぶたにく だいず みそ こうやどうふ かつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん じゃがいも	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 だいごん キャベツ こまつな	
24 水	ポークストロガノフ(むぎごはん・ぐ) ポイルやさい たまねぎドレッシング いちご	○	ぶたにく ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ こんにやくドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト トマトジュース キャベツ もやし ホールコーン さやいんげん にんじん いちご	
25 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめに みしょうかん	○	ぶたにく ほたてが とりにく ぶたがら とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	もちこめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ほししいたけ たけのこ もやし にんじん キャベツ ながねぎ しょうが みしょうかん	
26 金	ガーリックライス ミネストローネスープ おからのキッシュ	○	とりにく ベーコン とりがら ぶたがら たまご おから ハム チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パスタ さとう パター	にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトジュース こまつな	
30 火	ごはん みそしる あじフライ ちゅうのうソース ポイルキャベツ あけぼのスパゲッティ	ヨ	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ ベーコン ヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく ホールトマト	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

614kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



4月予定献立表

《今月のめあて》

準備の仕方をしっかり覚えよう

令和6年度 4月

給食回数 14 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 水	小豆ごはん 味噌汁 鯖の唐揚げ香味ソースかけ 切干大根煮	○	小豆 生揚げ 味噌 昆布 かつお節 鯖 鶏肉 牛乳	米 里芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖	大根 長ねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜	<p>ご入学・ご進学 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>10日 小豆ごはん 進学、進級をお祝いして小豆ご飯で す。調理場で朝、下茹でした小豆を炊 飯します。</p>  <p>12日 筍ご飯 調理場で生の筍を米ぬかで下茹で して使います。この時期だけの味覚 です。水煮缶詰とは一味違った味わ いを感じてもらえたら嬉しいです。</p>  <p>17日 吉田うどん 吉田うどんは山梨県富士吉田市で 食べられている郷土料理です。茹で たキャベツと肉をのせた「ぶっかけ」 スタイルです。</p>  <p>25日 中華ちまき 少し早いですが、子どもに日にちな んで中華ちまきです。調理場でもち米 一つずつ竹の皮に包んで蒸します。</p> 
11 木	はちみつレモントースト ソーセージポトフ キャベツとコーンのソテー 清見オレンジ	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	パン バター はちみつ じゃが芋 油 ごま ごま油	レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールコーン オレンジ	
12 金	筍ごはん 味噌汁 つくねの香味あんかけ ひじきの甘辛炒め	○	油揚げ かつお節 昆布 わかめ 味噌 鶏肉 おから ひじき 牛乳	米 米ぬか 砂糖 じゃが芋 パン粉 油 ごま油 でん粉	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん キャベツ 小松菜	
15 月	焼き豚チャーハン わかめスープ ちくわのカレー揚げ キャベツの甘酢煮	○	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 ちくわ ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん	
16 火	食パン マカロニグラタン 赤いホットペのポルシチ 美生柑	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン にんじん キャベツ セロリ にんにく 生姜 トマトピューレ ホールトマト 美生柑	
17 水	吉田うどん (うどん・茹で野菜・肉・汁) 卵とキャベツの炒め物	○	油揚げ 豚肉 かつお節 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ	
18 木	スタミナ丼(麦ご飯・具) キャベツのスープ 春雨ソテー	○	豚肉 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ちくわ 牛乳	米 押し麦 こんにやく 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ にんじん ホールコーン 小松菜 もやし たけのこ	
19 金	きびご飯 ふりかけ 清汁 さわらの西京焼き 野菜のピリカラ炒め	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり もずく 昆布 鯖 味噌 豚肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 ごま油	たけのこ 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 干しいたけ	
22 月	柏折パン ハンバーグ照り焼きソース コーンスープ キャベツとじゃこのカレーソテー	○	豚肉 ひじき おから 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 でん粉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん クリームコーン 小松菜 キャベツ ホールコーン ピーマン	
23 火	ジャージャー麺(麺・具) 高野豆腐と野菜のスープ じゃがいもソテー	○	豚肉 大豆 味噌 高野豆腐 かつお節 昆布 ベーコン 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 大根 キャベツ 小松菜	
24 水	ポークストロガノフ(麦ご飯・具) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング いちご	○	豚肉 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 こんにやくドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 ホールトマト トマトジュース キャベツ もやし ホールコーン さやいんげん にんじん いちご	
25 木	中華ちまき ワンタンスープ 金時豆煮 美生柑	○	豚肉 ほたて貝 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 金時豆 牛乳	もち米 米 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	干しいたけ たけのこ もやし にんじん キャベツ 長ねぎ 生姜 美生柑	
26 金	ガーリックライス ミネストローネスープ おからのキッシュ	○	鶏肉 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 卵 おから ハム チーズ 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 油 パスタ 砂糖 バター	にんにくにんにく パセリ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトジュース 小松菜	
30 火	ご飯 味噌汁 あじフライ 中濃ソース ポイルキャベツ 曙スパゲッティ	ヨ	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 あじ ベーコン ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ホールトマト	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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 770kcal たんぱく質 36.3g 脂質 26.1g