

4月のこんだて予定表

大清水小学校



★ お知らせ ★

・献立は都合により変更になることもあります。
 ・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことで。



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
9 木	揚げパン ウィンナーと野菜のスープ 煮 くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん バナナ コーン キャベツ	シナモン 白ワイン 塩 こしょう とりガラ	658 20.9 30.5 2.2	20 月	カレーライス フルーツあえ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	ぶた肉 白いんげん豆 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	赤ワイン ぶたガラ 塩 カレー粉 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ	636 20.6 18.4 1.6
10 金	豚丼 みそ汁 くだもの(清見) 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でんぷん じゃがいも	ぶた肉 みそ 生揚げ あさり 牛乳	たまねぎ 白滝 えのきだけ 長ねぎ 清見 白滝	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	615 27.3 20.7 2.2	21 火	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン 鮭のパン粉焼き ミネストローネ 牛乳	パン 油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも マカロニ	鮭 ベーコン とり肉 大豆 牛乳	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト	塩 こしょう とりガラ	650 34.3 28.5 2.4
13 月	ちゃんぼんめん (ソフトめん) ベイクドポテト 牛乳	ソフトめん 油 でんぷん じゃがいも オリーブ油	ぶた肉 えび あさり かまぼこ 牛乳	にんにく しめじ しょうが もやし にんじん 白菜 長ねぎ	塩 こしょう 酒 ぶたガラ	616 27.4 15.8 2.3	22 水	そばろごはん どさんこ汁 くだもの(清見) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター さとう	とり肉 みそ たまご ぶた肉 豆腐 わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん 長ねぎ コーン(冷) 清見	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	593 24.0 19.7 2.1
14 火	たけのごはん しょうゆ豆 せんべい汁 牛乳	米 麦 さとう せんべい	とり肉 油揚げ 青大豆 牛乳	にんじん ごぼう たけのこ(生) 長ねぎ 小松菜	塩 しょうゆ みりん 酒 さば削り節	560 25.2 17.7 2.2	23 木	黒パン クリームシチュー 三色ソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	ベーコン とり肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん前	たまねぎ パセリ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース	塩 こしょう とりガラ	615 27.2 24.0 2.5
15 水	ごはん さわらの照り焼き 野菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	米 麦 さとう でんぷん ごま	さわら とり肉 豆腐 わかめ たまご 牛乳	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 塩 さば削り節	597 33.9 21.3 2.4	24 金	ビビンバ わかめと大根のスープ くだもの(清見) 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま アーモンド でんぷん	ぶた肉 わかめ 牛乳	にんにく 小松菜 しょうが もやし にんじん 清見 たけのこ 大根	しょうゆ 塩 酒 ぶたガラ	574 24.2 20.4 2.2
16 木	ツナトースト あさりのチャウダー くだもの(バナナ) 牛乳	マヨネーズ さとう 油 じゃがいも バター パン 小麦粉 ごま	ツナ ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ セロリ にんじん パセリ バナナ	塩 こしょう とりガラ	626 26.3 27.7 2.6	27 月	きつねうどん (ソフトめん) 春巻 牛乳	ソフトめん さとう ごま油 油 春雨 小麦粉 春巻きの皮	ぶた肉 なると 油揚げ 牛乳	にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが たけのこ いら	塩 しょうゆ さば削り節 こしょう	711 28.7 25.1 2.9
17 金	ごはん ししゃもの干物 ひじきのいり煮 みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	ししゃもの干物 ぶた肉 ひじき 大豆 高野豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	しょうゆ さば削り節	567 26.3 20.9 2.6	28 火	じゃごごはん 生揚げと野菜のそばろ煮 かんぴょうのたまごとじ汁 牛乳	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	ちりめんじゃこ ぶた肉 いり大豆 生揚げ たまご 牛乳	乾燥青じそ たまねぎ にんじん えのきだけ グリーンピース かんぴょう こねぎ	しょうゆ さば削り節 塩	618 27.8 21.2 2.3
							30 木	チキンライス かきたまスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも でんぷん	とり肉 ベーコン たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム バナナ グリーンピース	塩 こしょう トマトケチャップ とりガラ	583 23.3 18.5 2.4



白衣について
 給食当番の白衣は共有で使用するため、
 あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。
 また、消毒のためアイロンかけをお願いします。



【香りへの配慮について】