4月 April きゅうしょくこんだてひょう

ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校児童
						（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる			エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
						おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
7	月	始業式											
8	火	入学式											
9	水	ピザトースト	ふくろ			まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	オリーブオイル	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう					牛乳						600
		にくだんごと やさいのスープに	おわん			◇肉だんご		にんじん・**小松菜**	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	28.2
		ヨーグルト					ヨーグルト						2.6
10	木	ごはん								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						610
		さばの しおやき	おさら			さば―塩							27.1
		ひじきの いために	おさら			さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・**しょうゆ**	2.2
		とんじる	おわん			豚肉・豆腐・みそ		にんじん	**長ねぎ**	じゃがいも	ごま油		
11	金	ごはん								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						621
		とりにくの からあげ	おさら			鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	**しょうゆ**・酒	28.5
		ごまあえ	おさら					にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	**しょうゆ**	1.7
		くずきり いり すましじる	おわん			豆腐・かまぼこ		にんじん・**小松菜**	えのきたけ・**長ねぎ**・しいたけ	くずきり		**しょうゆ**・塩・酒	
14	月	きりぼしだいこん いり ビビンバ											
		（ごはん、にく・たまご、ナムル）	おさら			豚肉・◇炒り卵		**小松菜**・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	**米**・砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醤・豆板醤・**しょうゆ**	606
		ぎゅうにゅう					牛乳						27.5
		わかめスープ	おわん			ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・**長ねぎ**	春雨		中華だし・塩・こしょう	2.0
15	火	ミルクパン　Ｉ年生給食開始								◇ミルクパン			
		ぎゅうにゅう					牛乳						608
		ポークビーンズ	おわん			豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	26.6 2.2
		こまつなサラダ	おさら			鶏ささみ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
16	水	ごはん のりふりかけ								**米**　◇のりふりかけ			
		ぎゅうにゅう					牛乳						619
		にくじゃが	おわん			豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん	25.1 1.9
		しょうがあえ	おさら			鶏ささみ油漬		にんじん・**小松菜**	キャベツ・もやし・しょうが			**しょうゆ**	
17	木	はちみつパン								◇はちみつパン			
		ぎゅうにゅう					牛乳						606
		クリームシチュー	おわん			鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	26.4 2.0
		オニオン ドレッシング サラダ	おさら			まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ・にんにく・ソテーオニオン		オリーブ油	**しょうゆ**・みりん	
18	金	ごはん								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						623
		まーぼーとうふ	おわん			豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	れんこん・玉ねぎ・しいたけ **長ねぎ**・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・**しょうゆ**	27.1 1.8
		バンサンスー	おさら			ハム		**小松菜**	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	**しょうゆ**・酢・からし	
21	月	振替休業日　19日(土)授業参観・PTA総会											
22	火	ハンバーガー											
		（まるパン、ハンバーグデミグラスソース）	おさら			◇ハンバーグ		トマト		◇丸パン		デミグラスソース・ソース・ワイン	624
		ぎゅうにゅう					牛乳						29.1
		ペンネソテー	おさら				チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	2.1
		げんまい いり やさいスープ	おわん			鶏肉		**小松菜**・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	
23	水	ごはん								**米**			
		ぎゅうにゅう					牛乳						606
		あじの レモンしょうゆ ソースがけ	おさら			◇あじ澱粉付き			レモン（果汁）	砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・酒	26.3
		いそが あえ	おさら				焼きのり	**小松菜**・にんじん	キャベツ			**しょうゆ**	1.9
		もやし たっぷり ごま みそしる	おわん			豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
24	木	はるキャベツの ジェノベーゼ スパゲッティ	おわん			鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	
		ぎゅうにゅう					牛乳						621
		コロッケ	おさら							◇野菜コロッケ	油		25.7
		ブロッコリーと チーズの サラダ	おさら				チーズ	ブロッコリー・**小松菜**	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.3
25	金	たけのこ ごはん	おわん			鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	**米**・砂糖	油	酒・みりん・**しょうゆ**	
		ぎゅうにゅう　進級・進学お祝い献立					牛乳						
		さわらの さいきょう みそフライ	おさら			◇さわらの西京みそフライ					油		649
		ちりめんあえ	おさら				ちりめんじゃこ	**小松菜**・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	**しょうゆ**・酢	27.2
		いちごゼリー								◇いちごゼリー			1.9
28	月	チキンカレーライス											
		（ごはん、チキンカレー）				鶏肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも、**米**	油	カレールウ・ソース	
		ぎゅうにゅう	おわん				牛乳						601
		かいそうサラダ	おさら			まぐろ油漬	海藻	**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	26.3
													2.1
30	水	くろパン								◇黒パン			
		ぎゅうにゅう					牛乳						
		しろみざかな（バンガシウス）の カレーフライ	おさら			◇白身魚カレーフライ					油		651
		こふきいも	おさら							じゃがいも		塩・こしょう	26.5
		ミネストローネ	おわん			ウインナー・大豆		にんじん・**小松菜**・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	1.7

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- 地元産の食品は**太字**にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は前期課程の値です。４段階【１・２年生、３・４年生、５・６年生、７～９年生・職員】に分けて提供しています。

地元産　**米（コシヒカリ）**　**しょうゆ（馬渡：黒澤 仁一さん）**　**小松菜（那珂市本米崎：大部 正美さん）**　**長ねぎ（津田：佐々木　将さん）**