

# 4月 給食カレンダー

月	火	水	木	金
<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p><b>献立名</b></p>  <p>図を参考に盛り付けましょう。</p> <p><b>盛りつけ図</b>                  ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン)                  ○皿1種類あります。</p> <p><small>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</small></p>	<p><b>9</b> 801kcal 14% 1.9g</p> <p><b>いばらき美味(おい)しお献立</b></p> <p>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 華風あえ</p> 	<p><b>10</b></p>  <p><b>祝入学式</b></p>	<p><b>11</b> 791kcal 17% 2.2g</p> <p>黒パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ</p> 	<p><b>12</b> 771kcal 15% 3.0g</p> <p>チャーハン 牛乳 ポークしゅうまい パンサンスー</p> 
<p><b>15</b> 787kcal 17% 3.0g</p> <p>ピザトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト</p> 	<p><b>16</b> 794kcal 15% 2.0g</p> <p><b>進級お祝い給食</b></p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし くずきり入りすまし汁</p> 	<p><b>17</b> 837kcal 14% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー わかめサラダ</p> 	<p><b>18</b> 777kcal 16% 2.7g</p> <p>春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ 大根サラダ いちごゼリー</p> 	<p><b>19</b> 836kcal 13% 3.2g</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁</p> 
<p><b>22</b></p> <p><b>振替休業日</b></p>	<p><b>23</b> 797kcal 15% 1.9g</p> <p>ごはん 牛乳 かつおフライ 昆布あえ 生揚げのみそ汁</p> 	<p><b>24</b> 799kcal 15% 2.1g</p> <p>切千大根入りビビンバ (ごはん・卵入り肉炒め・ナムル) 牛乳 わかめスープ</p> 	<p><b>25</b> 807kcal 16% 3.0g</p> <p>はちみつパン 牛乳 花野菜のシチュー オニオンドレッシングサラダ</p> 	<p><b>26</b> 779kcal 16% 2.5g</p> <p>たけのこごはん 牛乳 ししゃもフライ ごまみそあえ</p> 
<p><b>29</b></p> <p><b>昭和の日</b></p> 	<p><b>30</b> 826kcal 15%g 2.0g</p> <p>ごはん 味付けのり 牛乳 肉じゃが からし和え</p> 	<p><b>ごはん</b> 週3回 (主に火・水・金) ひたちなか市産の『コシヒカリ』を使用。学校内の給食室で炊飯します。白いごはんの他、炊き込みごはん、混ぜごはん、チャーハンやピラフなどの変わりごはんも提供します。</p> <p><b>パン</b> 週2回 (主に月・木) 副食(おかず)と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。トーストや揚げパンなどの調理パンもあります。</p> <p><b>めん</b> 月に1~2回 スパゲティや焼きそば、懐かしのソフトめんが年に2回(今年度は5月と10月に予定しています)出ます。</p> <p><b>牛乳</b> 毎日200ml 茨城県産の新鮮な牛乳です。水戸市の牛乳工場毎日パック詰めされて届きます。</p> <p><b>おかず</b> 煮物・汁物・炒め物・揚げ物・焼き物・和え物・デザートなど、手作りでバラエティに富んだ献立です。素材本来の味が分かるように「うす味」を心がけています。</p> 		