



# 4月予定献立表

月	火	水	木	金
<b>10</b> しぎょうしき <b>始業式</b> 	<b>11</b> にゅうがくしき <b>入学式</b>	<b>12</b> ・ ごはん ・ のりたまふりかけ ・ にくじゃが ・ あぶらふみそしる ・ いちご 赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 油麩 緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 白菜 ねぎ いちご 591kcal 23.1g	<b>13</b> ・ ごはん ・ さわらのさいきょうやき ・ きりほしだいこんのカレーに ・ こまつなのみそしる ・ あまなつ 赤 さわら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 切干大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 甘夏みかん 558kcal 24.6g	<b>14【入学・進級お祝い献立】</b> ・ おせきはん ・ とりにくのてりやき ・ ほうれんそうのごまあえ ・ はるさめのすましじる ・ おいおいプリン 赤 鶏肉 豆腐 黄 米 ごま 緑 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきだけ みつば いちご 570kcal 26.7g
<b>17</b> ・ ごはん ・ ポークしゅうまい ・ チンジャオロースー ・ ワンタンスープ ・ バナナ 赤 豚肉 黄 米 油 ワンタン 緑 にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ もやし 白菜 チンゲンサイ バナナ 593kcal 22.3g	<b>18</b> ・ しょくパン ・メープルジャム ・ イカリングフライ ・ ミントマト ・ ゆでスナップえんどう ・ はるやさいのシチュー 赤 いか ベーコン 黄 食パン メープルジャム マヨネーズ じゃが芋 緑 ミントマト スナップエンドウ 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム かぶ 631kcal 23.1g	<b>19</b> ・ ごはん ・ さばのみそに ・ ごもくきんびら ・ にらたまじる 赤 鯖 さつま揚げ 卵 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ えのきだけ にら 594kcal 23.9g	<b>20</b> ・ むぎごはん ・ ぶたにくのすきやき ・ ポテトサラダ ・ りんご 赤 豚肉 ハム 黄 米 麦 じゃが芋 緑 白菜 にんじん ねぎ しめじ きゅうり りんご 613kcal 25.6g	<b>21</b> ・ ポークカレーライス ・ アメリカンサラダ ・ はっさく 赤 豚肉 黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス 緑 人参 玉ねぎ トマト りんご アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし はっさく 636kcal 20.1g
<b>22(土)</b> ・ ごはん ・ ぶたにくのしょうがやき ・ ひじきのにも ・ キャベツのみそしる ・ いちご 赤 豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 にんじん さやいんげん キャベツ えのきだけ ねぎ いちご 571kcal 24.6g	<b>25</b> ・ ごはん ・ いわしのカリカリフライ ・ すきこんぶのにも ・ とんじる ・ デコボン 赤 いわし 豚肉 豆腐 黄 米 油 りんご 緑 にんじん たけのこ 大豆もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ デコボン 592kcal 21.9g	<b>26</b> ・ きのこのトマトスパゲティ ・ ぶたしやぶサラダ ・ フルーツヨーグルト 赤 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 黄 スパゲティ 油 緑 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり バナナ もも バインアップル 645kcal 24.6g	<b>27</b> ・ ごはん ・ ほっけのしおやき ・ にくやさしいため ・ ひきなじる ・ いちごのムース 赤 ほっけ 豚肉 油揚げ 黄 米 油 ムース 緑 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 大根 えのきだけ ねぎ 571kcal 25.2g	<b>28</b> ・ チョコチップパン ・ ツナとチーズのオムレツ ・ ほうれんそうソテー ・ キャベツとほたてのスープ 赤 卵 ツナ チーズ ベーコン ほたて 黄 チョコパン バター 緑 にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれんそう とうもろこし キャベツ えのきだけ チンゲンサイ 579kcal 25.7g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。ぜひご覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、3月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

【4月の平均栄養量】

(小学部 / 中学部・高等部)

エネルギー	596kcal	/	754kcal
たんぱく質	23.9g	/	28.9g
脂質	19.2g	/	22.2g
塩分	2.5g	/	3.0g



【献立表の見方】

※献立名の下赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。

- 赤・・・おもに体をつくる食べ物
- 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。



ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年  
がスタートしました。

学校給食は、成長期のみなさんの心と体の健康  
や発達のため、栄養のバランスを考えて作られてい  
ます。旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、  
バラエティーに富んだ給食を提供していきます。学  
校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

心を込めておいしい給食作り  
に取り組んでいきます。  
1年間よろしくお祈りします！

