

4月のこんだて

5日・19日 (水)

ミートライス
コーンサラダ
春野菜のスープ



エネルギー 392kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 17.5g
塩分 2g

6日・20日 (木)

白飯
ビーフカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 509kcal
たんぱく質 11g
脂質 21.3g
塩分 2.7g

7日・21日 (金)

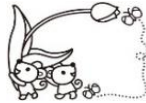
白飯
豆腐のハンバーグ
みそサラダ
小松菜のスープ



エネルギー 440kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 16.9g
塩分 1.8g

10日・24日 (月)

白飯
中華風ローストチキン
山吹あえ
大根のスープ



エネルギー 359kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 12.5g
塩分 1.3g

11日・25日 (火)

白飯
さばの竜田揚げ
ポテトサラダ
豆腐の白みそ汁



エネルギー 487kcal
たんぱく質 19g
脂質 20g
塩分 2g

12日・26日 (水)

白飯
肉じゃが
キャベツのゆかりあえ
わかめのすまし汁



エネルギー 358kcal
たんぱく質 10.8g
脂質 11.2g
塩分 1.8g

13日・27日 (木)

ツナそぼろ丼
さつま芋の煮物
平天のみそ汁



エネルギー 411kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 11.9g
塩分 2.5g

14日 (金)

白飯
カレーとごぼうの煮つけ
もやしの彩りあえ
具だくさんのたけのこ汁



エネルギー 329kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 2.9g
塩分 1.7g

17日 (月)

白飯
さわらの香味焼き
野菜きんぴら
もやしのみそ汁



エネルギー 353kcal
たんぱく質 19.3g
脂質 10.6g
塩分 1.9g

18日 (火)

白飯
ホイコーロー
ちくわの磯辺揚げ
豆苗の春雨スープ



エネルギー 564kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 28.5g
塩分 1.6g

28日 (金)

たけのこごはん
春巻き
ブロッコリーのごまあえ
すまし汁
フルーツ



エネルギー 412kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 14.7g
塩分 2g



新しい環境での生活が始まります。無理のないよう友達と一緒に食べることを楽しめるような給食作りを心がけていきます。旬を迎える野菜を献立に取り入れ、様々な調理法で給食を提供していきます。



献立表

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|----------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 5 ・ 19 (水) | ミートライス ・ コーンサラダ 春野菜のスープ | 米 フレンチドレッシング 小麦粉、油、砂糖 | 豚ひき肉 ウインナー | たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん しめじ、ピーマン グリーンピース ブロッコリー コーン | 牛乳 お菓子 |
| 6 ・ 20 (木) | 白飯 ・ ビーフカレー フルーツヨーグルト | 米、じゃがいも 油、粉糖 | ヨーグルト 牛肉、豆乳 | たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース | 牛乳 お菓子 |
| 7 ・ 21 (金) | 白飯 ・ 豆腐のハンバーグ みそサラダ 小松菜のスープ | 米、パン粉 砂糖、油、ふ ごま油 | 絹ごし豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳、ハム みそ | たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ ブロッコリー | 牛乳 マーラーカオ (7日) お茶 マシュマロプリン (21日) |
| 10 ・ 24 (月) | 白飯 ・ 中華風ローストチキン 山吹あえ 大根のスープ | 米、砂糖、ごま油 | 鶏肉 | たまねぎ、もやし にんじん、しょうが にんにく、コーン ほうれんそう だいこん | 牛乳 お菓子 |
| 11 ・ 25 (火) | 白飯 ・ さばの竜田揚げ ポテトサラダ 豆腐の白みそ汁 | 米、じゃがいも マヨネーズ 片栗粉、油 | 木綿豆腐、さば 白みそ、ハム | たまねぎ、きゅうり にんじん、ねぎ しょうが | 牛乳・春色パウンド ケーキ (11日) メロンパン トースト (25日) |
| 12 ・ 26 (水) | 白飯 ・ 肉じゃが キャベツのゆかりあえ わかめのすまし汁 | 米、じゃがいも こんにゃく 油、砂糖 ごま油、ふ | 牛肉、わかめ | たまねぎ、キャベツ グリーンピース にんじん ねぎ | 牛乳 お菓子 |
| 13 ・ 27 (木) | ツナそぼろ丼 ・ さつま芋の煮物 平天のみそ汁 | 米、さつまいも 砂糖、油 | ツナ缶、卵 みそ、平天 | だいこん、みつば ほうれんそう たまねぎ | 牛乳 お菓子 |
| 14 (金) | 白飯 カレイとごぼうの煮つけ もやしの彩りあえ 具だくさんのたけのこ汁 | 米、砂糖 ごま | かれい、鶏肉 平天 わかめ | もやし、だいこん たけのこ きゅうり にんじん しょうが | 牛乳 豆腐のホット ケーキ |
| 17 (月) | 白飯 さわらの香味焼き 野菜きんぴら もやしのみそ汁 | 米、ごま油、砂糖 | さわら、みそ 豚肉、わかめ | もやし、ブロッコリー こまつな、にんじん しめじ、わんこん いんげん、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 18 (火) | 白飯 ホイコーロー ちくわの磯辺揚げ 豆苗の春雨スープ | 米、はるさめ 油、小麦粉 砂糖、ごま油 | 豚肉、ちくわ みそ、あおのり | たまねぎ、豆苗 ねぎ、コーン にんじん キャベツ | お茶 わかめおにぎり |
| 28 (金) | たけのこごはん 春巻き ブロッコリーのごまあえ すまし汁・フルーツ | 米、春巻きの皮 油、ふ、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま | 豚肉、鶏肉 油揚げ | えのきたけ、いんげん たけのこ、キャベツ たまねぎ、しめじ もも缶、みかん缶 にんじん、ねぎ ブロッコリー | お茶 ゼリー |

- ☼ 10日・24日の「山吹あえ」は、コーンを春に黄色の花を咲かせる山吹の花に見立てた和え物です。
- ☼ 12日・26日の「肉じゃが」は、舞鶴発祥の料理です。
- ☼ 18日の「豆苗の春雨スープ」の豆苗は、グリーンピースの新芽です。豆苗は、カットした後再度収穫できる楽しみがあります。