



令和6年度4月こんだてひょう



韭山南小給食施設

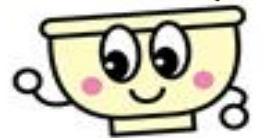
日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
10	水	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)		557kca ↓ 19.5g 24%	幼稚園なし
		チキンカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 カレールウ	油			
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま ごま油			
		りんご			りんご					
11	木	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦	油 ごま油		523kca ↓ 18.7g 34%	
		あげしらすシューマイ	しらす たら		玉ねぎ	砂糖 大豆粉 小麦粉	油			
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン果汁					
		たまごとコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ クリームコーン チンゲン菜 しめじ	でん粉				
		さくらゼリー			さくらんぼ レモン果汁	砂糖				
12	金	むぎごはん				米 麦			582kca ↓ 28.7g 27%	
		さけのしおやき	鮭							
		おひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし					
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					
15	月	ソフトめん				小麦粉			576kca ↓ 26.8g 30%	
		ミートソース	豚肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム グリンピース	小麦粉 砂糖	バター 油			
		チーズロール		チーズ		ワンタン 小麦粉	油			
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖				
		パイナップル			パイナップル					
16	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油		561kca ↓ 19.3g 33%	
		だいたろく	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油			
		みかんサラダ			胡瓜 キャベツ みかん缶	砂糖				
		はるキャベツのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが					
		バナナ			バナナ					
17	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米	ショートニング		607kca ↓ 25.2g 32%	
		スパニッシュオムレツ	卵 ウィナー 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参	砂糖	油			
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー 人参	じゃが芋 小麦粉	油 バター			
		ビーンズサラダ	ツナ	枝豆 ミックスビーンズ	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま油			
		すりおろしりんごゼリー			りんご	グラニュー糖				
18	木	むぎごはん				米 麦			542kca ↓ 24.8g 27%	富士美幼なし
		しおさば	鯖							
		ちぐさあえ	油あげ		小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく	砂糖	ごま油			
		たまねぎととうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
		オレンジ			オレンジ					
19	金	さくらごはん				米 麦			584kca ↓ 21.6g 32%	入学・進級 おめでとう
		とりのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油			
		わふうサラダ		のり	キャベツ 小松菜 コーン	砂糖	ごま油			
		とうふとわかめのすましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 えのき					
		おいしいいちごゼリー	豆乳		いちご	大豆粉 砂糖				



22	月	むぎごはん				米 麦		544kca ↓ 25.7g 27%		
		とりにくのみそやき	とりにく みそ			砂糖				
		いそべあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし					
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		バナナ			バナナ					
23	火	むぎごはん				米 麦		610kca ↓ 29.6g 21%	ふるさと給食	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 干し椎茸(伊豆の国産) 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油			
		ポークパオズ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	小麦粉	ごま油			
		きりぼしだいこんのナムル			小松菜 もやし 人参 切干大根	砂糖	ごま油			
		てつぶんヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー	砂糖				
24	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	610kca ↓ 29.5g 21%		
		ウインナー	ウインナー							
		ポイルキャベツ			キャベツ					
		ポトフ	豚肉		しょうが セロリー 人参 大根 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋	油			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	りんご・ぶどうゼリー バナナ マンゴー・みかん缶 ナタデココ					
25	木	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		竹の子 人参	米 砂糖		610kca ↓ 25.5g 32%	共和幼なし	
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油			
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根	砂糖				
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋				
		パイナップル			パイナップル					
26	金	やきそば	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	中華麺	油	506kca ↓ 18.5g 40%	小学校なし	
		てづくりギョーザ	豚肉 みそ		しょうが にんにく 干し椎茸 キャベツ にら	小麦粉 砂糖 ギョーザの皮	油 ごま油			
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖				
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵 豆腐		玉ねぎ チンゲン菜	でん粉				
		ミルクゼリーのいちごソースがけ	ゼラチン	牛乳 生クリーム	いちご 寒天	砂糖 片栗粉				
30	火	むぎごはん				米 麦		555kca ↓ 24.5g 31%		
		さわらのみそマヨネーズやき	鯖 みそ		えのき 玉ねぎ しめじ		マヨネーズ (卵なし)			
		ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
		わかたけじる	鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ	竹の子 ねぎ 人参 玉ねぎ					
		オレンジ			オレンジ					

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

食事の喜び・楽しさ