

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
9 火	赤飯		鶏の照り焼き いそかあえ すましじる <small>しんぎゅうお祝い献立</small>	牛乳 ささげ 鶏肉 焼きのり 豆腐 おかか	もち米 精白米 黒炒りごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが キャベツ 人参 みつば 玉ねぎ えのきたけ	みなさんの新 級をお祝いし て「赤飯」を 作ります。	527 kcal 23.1 g 2.2 g
10 水	麻婆豆腐丼		切干大根のサラダ 美生柑	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 押し麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 人参 竹の子 干し椎茸 長ねぎ にら 切干しだいこん	麦を入れて 作ったごはん に「麻婆豆 腐」をかけて 食べます。	561 kcal 24.6 g 2.1 g
11 木	ゆかりご飯		肉じゃが 焼きししゃも 大根ときゅうりの 中華漬け	牛乳 豚肉 ししゃも	精白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり	新玉ねぎ・新 じゃが芋・新 にんじんが おいしい季節に なりました。	552 kcal 21.6 g 2.3 g
12 金	竹の子ごはん		いかのマリネ ごまあえ わかたけ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豆腐 乾燥わかめ	精白米 砂糖 でんぷん 油 ごま	人参 たけのこ さやえんどう 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 竹の子 えのきたけ	「生たけの こ」を唐辛子 と米ぬかと一 緒に煮て作り ます。	576 kcal 24.7 g 2.2 g
15 月	じゃこチャーハン		菜の花蒸し 中華和え ワンタンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 豚肉 うずら卵	精白米 油 ごま油 でんぷん 砂糖 ワンタンの皮	人参 干し椎茸 長ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	肉団子にコー ンをまぶして 菜の花に見立 てた「菜の花 蒸し」です。	555 kcal 24.0 g 2.1 g
16 火	米粉のカレーライス		きゃべつときゅうりの サラダ オレンジゼリー <small>1ねんせいきゅうしよくはじまり</small>	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 油 じゃがいも 米粉 ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ さやいんげん 人参 きゅうり キャベツ	スパイスを合 わせて作る人 気のカレーラ イスです！	598 kcal 19.6 g 2.3 g
17 水	スパゲティミートソース		コーンサラダ いちご	牛乳 豚肉	スパゲティ 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが トマト 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ マッシュルーム	じっくり煮込 んだ玉ねぎの 甘みがおいし い「ミート ソース」で す。	543 kcal 21.4 g 1.8 g
18 木	2色パン (お-リック-マツタ)		ポトフ アスパラガス	牛乳 加糖練乳 豚肉 ベーコン ウィナー	ソフトマーガリン 上白糖 じゃがいも 油 コッペパン	人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ アスパラガス ホールコーン	コッペパンで ガーリックと まっちゃの二 色味のトース トを作ります 。	590 kcal 17.0 g 2.4 g
19 金	発芽玄米入りごはん		ホキの甘酢 ねぎソースかけ 沢煮柿 きよみオレンジ	牛乳 ホキ	精白米 水稲穀粒(玄米) でんぷん 油 砂糖	しょうが 長ねぎ ごぼう 干し椎茸 しめじ 大根 人参 きよみオレンジ	食物繊維やミ ネラル・カル シウムが豊富 な発芽玄米を 使います。	545 kcal 21.4 g 2.1 g
22 月	チキンライス		洋風玉子焼き 野菜スープ 美生柑	牛乳 鶏肉 卵 ロースハム ベーコン おかか	精白米 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん こねぎ キャベツ パセリ しめじ えのきたけ	ハム・コー ン・小葱が 入った彩がい い卵焼きで す。	543 kcal 22.4 g 2.4 g
23 火	ごはん		魚のステーキ ソースかけ 甘酢あえ じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば みそ 豆腐 乾燥わかめ	精白米 砂糖 じゃがいも	りんご レモン キャベツ 人参 きゅうり 大根 えのきたけ	りんご・レモ ン汁を使って 甘酸っぱい ソースを焼い た鯖にかけて 食べます。	579 kcal 25.8 g 2.1 g
24 水	きつねうどん		ツナとポテトの パリッと揚げ 塩ナムル 美生柑	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ ツナ	うどん 油 餃子の皮 小麦粉 ごま油 ごま	小松菜 人参 しそ葉 もやし きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも・ ツナ・しそ・ チーズを餃子 の皮で包んで 油で揚げま す。	556 kcal 22.2 g 2.2 g
25 木	ひじきごはん		のりあげくん からしあえ 大根と豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 干ひじき 油揚げ 豆腐 鶏肉 のり みそ 豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぷん	人参 干し椎茸 さやえんどう 大根 れんこん 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ	肉団子を作っ て焼きのりを 巻いて油で揚 げて作る「の りあげくん」 です。	533 kcal 22.3 g 2.4 g
26 金	ビビンバ		青のりビーンズ わかめスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 青のり 豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 竹の子 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸	人気のビビン バと青のり ビーンズで す！	531 kcal 22.2 g 2.1 g
30 火	ターメリックライス のホワイトソースかけ		コールスローサラダ きよみオレンジ	牛乳 鶏肉 生クリーム	精白米 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム 赤パプリカ パセリ きゅうり キャベツ	ターメリック のスパイスを 入れて黄色が きれいなご飯 を作ります。	547 kcal 16.8 g 1.9 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。

暖かい春の日差しが気持ち良い季節となりました。
 新学期が始まり、子供たちの元気な声が学校中にあふれています。
 今年度より南第四小学校に着任しました、栄養教諭の常盤と申します。安全で
 おいしい給食をお届けできるよう、調理員と力を合わせ、愛情を込めて給食作り
 に取り組めます。どうぞよろしくお願いいたします。 栄養教諭 常盤 理恵

～給食室紹介～

今年度も(株)サンユウの調理員11
 名で給食を作ります。
 よろしく願いいたします

