

4月 こんだてひょう

園師小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	ごはん	○	マーボー豆腐 じゃがいもいりナムル はるか	ぎゅうにゅう,豚肉,赤みそ,とうふ	こめ,あぶら,三温糖 でんぷん,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ,にら たまねぎ,干しいたけ,にんじん ねぎ,もやし,きゅうり,みかん	551 kcal 21.6 g 17.4 g 2.1 g
10木	スパゲティ ミートソース	○	河合さんのブロッコリーサラダ 手作りオレンジゼリー	ぎゅうにゅう,豚ひき肉 大豆ミート,チーズ,かんでん	スパゲティ,オリーブ油 あぶら,三温糖,小麦粉 あぶら,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,トマト にんじん,マッシュルーム,たまねぎ パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッ コリー オレンジジュース,みかん缶	567 kcal 23.9 g 18.7 g 1.8 g
11金	えびピラフ	○	白菜ととうもろこしの豆乳スープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう,えび,鶏肉 白いんげん豆,豆乳,ベーコン	こめ,あぶら,じゃがいも 豆乳バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,かぶ,ぶなしめじ はくさい,コーン,パセリ	540 kcal 21.7 g 16.7 g 2.7 g
14月	ごはん かつおぶりかけ	○	油麩入り肉じゃが 豆と雑穀入り みそドレッシングサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう,豚肉,なまあげ かつおぶし,ちりめんじゃこ 白みそ	こめ,あぶら,つきこんやく じゃがいも,三温糖,仙台麩 ごま,あぶら,ごま油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん キャベツ,きゅうり,コーン,もやし オレンジ	613 kcal 23.7 g 17.2 g 2.0 g
15火	桜おこわ ~1年生を迎える会~	○	鮭のパン粉焼き すまし汁 白菜とかき菜のごま和え	ぎゅうにゅう,さけ,こんぶ,鶏肉 とうふ,かまぼこ,わかめ	もち米,黒米,こめ マヨネーズ(卵不使用),パン粉 ごま,三温糖	にんじん,糸みつば,えのきたけ ねぎ,こまつな,はくさい	561 kcal 26.2 g 19.4 g 2.0 g
16水	ごはん	○	イカのさらさ揚げ ナムル 中華スープ	ぎゅうにゅう,いか,わかめ,豚肉	こめ,三温糖,でんぷん,ごま油,あ ぶら	しょうが,もやし,にんじん,きゅうり たまねぎ,たけのこ えのきたけ,こまつな,ねぎ	598 kcal 24.0 g 18.8 g 2.2 g
17木	あんかけ焼きそば	○	フライドポテト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,豚肉,いか	ちゅうかめん,あぶら,三温糖 でんぷん,ごま油,じゃがいも 上白糖	しょうが,干しいたけ,たけのこ にんじん,きくらげ,はくさい,ねぎ チンゲンサイ,みかん缶,黄桃缶 パイン缶,レモン果汁	555 kcal 19.9 g 19.6 g 2.1 g
18金	わかめごはん	○	干草焼き あおさ汁 白菜とえのきの煮びたし	ぎゅうにゅう,わかめ,豚肉 たまご,とうふ,あおさ,油揚げ	こめ,あぶら,上白糖	干しいたけ,たまねぎ,にんじん こまつな,こねぎ はくさい,えのきたけ	541 kcal 23.8 g 19.4 g 3.0 g
21月	ごはん	○	菜の花蒸し 新じゃがと新玉のおみそ汁 春キャベツの磯香和え	ぎゅうにゅう,豚肉,鶏肉 とうふ,油揚げ,白みそ こんぶ,刻みのり	こめ,でんぷん,じゃがいも,三温糖	しょうが,ねぎ,コーン,にんじん たまねぎ,キャベツ ほうれんそう,もやし	564 kcal 25.8 g 18.8 g 2.2 g
22火	フレンチトースト ~1年生給食始め~	○	チキンピース グリーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう,たまご 鶏肉,だいず	食パン,上白糖,バター あぶら,豆乳バター,小麦粉 じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,きゅうり キャベツ,えだまめ,コーン,いちご	578 kcal 24.9 g 24.4 g 2.0 g
23水	ごはん	○	鶏ウイングの黒酢煮 レタスと卵のスープ ラディッシュのレモンあえ	ぎゅうにゅう,鶏ウイング,とうふ たまご,ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ,三温糖,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ レタス,ほうれんそう かぶ,はつかだいこん,キャベツ	542 kcal 22.0 g 16.1 g 2.5 g
24木	チキンカレーライス	○	春キャベツと福神漬け タロコオレンジ	ぎゅうにゅう,鶏肉,とりから	こめ,おむぎ,あぶら じゃがいも,豆乳バター,こめこ	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,キャベツ ぶくじんづけ,オレンジ	545 kcal 17.6 g 13.7 g 1.9 g
25金	旬のとれたて たけのこごはん	○	ほっけの塩焼き 豚汁 セミノール	ぎゅうにゅう,鶏肉,油揚げ 塩ほっけ,豚肉,なまあげ,白みそ	こめ,あぶら,三温糖 じゃがいも,上白糖	干しいたけ,にんじん,たけのこ きぬさや,ごぼう,だいこん,ねぎ オレンジ	544 kcal 26.7 g 17.1 g 2.6 g
28月	ピピンバ	○	五目スープ いりこのごまからめ	ぎゅうにゅう,豚肉,油揚げ ベーコン,いりこ,炒り大豆	こめ,ごま油,三温糖,ごま	にんにく,しょうが,干しぜんまい にんじん,もやし,こまつな たまねぎ,キャベツ	558 kcal 23.0 g 19.8 g 2.6 g
29火	昭和の日						
30水	だし香る 玄米梅茶づけ	○	ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 和風ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ かつおぶし,こんぶ,刻みのり 豚肉,ツナ	水稲穀粒(玄米),ごま,三温糖 でんぷん,ごま油,ぎょうざの皮 小麦粉	梅干し,しそ葉,糸みつば,しょうが にんにく,干しいたけ,にら キャベツ,ねぎ,にんじん きゅうり,だいこん,たまねぎ	552 kcal 20.8 g 19.6 g 2.2 g

※学校行事や食材の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※食物アレルギーは命に関わる重要なことです。給食で初めて食べる食材(魚介類や果物など)がないように、ご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。

給食だよりは4月から「Tetruによる配信」に変更になりました!

~給食費について~

2025年1月より給食費は完全無償化となっています。
2024年度に減額等があった際には精算後ご家庭に通知が届きますのでご確認ください。