



# こんだてひょう

図師小学校

日	主食	のみも	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	
8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、ぶたにく 赤みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たけのこ たまねぎ、ほししいたけ、にんじん にら、ねぎ、もやし、きゅうり、はるか	550 kcal 21.5 g 17.4 g 2.1 g	
9木	スパゲティミートソース		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、ぶたにく、大豆ミート ピザチーズ、かんでん	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 小麦粉、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、キャベツ、ブロッコリー オレンジジュース、みかん缶	566 kcal 23.9 g 18.7 g 1.8 g	
10金	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 清見オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、かつおぶし ちりめんじゃこ、白みそ	こめ、あぶら、つきこんにやく じゃがいも、さとう、山台麩 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、清見オレンジ	612 kcal 23.7 g 17.2 g 2.0 g	
13月	えびピラフ		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 とりにく、白いんげんまめ 豆乳、ベーコン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、かぶ、いんげんめし はくさい、コーン、パセリ	539 kcal 21.7 g 16.7 g 2.7 g	
14火	桜おこわ		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 とりにく、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、さとう	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 1.9 g	
15水	ごはん		菜の花蒸し 新じゃがと新玉の みそ汁 春キャベツの磯香和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とうふ、あぶらあげ、白みそ こんぶ、のり	こめ、かたくりこ じゃがいも、さとう	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	562 kcal 25.7 g 18.8 g 2.2 g	
16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、ぶたにく いか	ちゅうかめん、ごま油、あぶら さとう、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、ほししいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ はくさい、チンゲンサイ、みかん缶 黄桃缶、パイン缶、レモン	549 kcal 19.9 g 19.6 g 2.1 g	
17金	わかめごはん		千草焼きあおさ汁 白菜とえのきの煮びたし	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、たまご、とうふ あおさ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん こまつな、万能ねぎ はくさい、えのきたけ	534 kcal 23.2 g 18.9 g 2.9 g	
20月	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 ぶたにく	こめ、さとう、かたくりこ 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	
21火	★1年生きゅうしょくはじまり★ フレンチトースト		チキンピーズ グリーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、だいず	食パン、さとう、バター、あぶら 小麦粉、じゃがいも	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	
22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和え	ぎゅうにゅう、鶏ウイング とうふ、たまご	こめ、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、レタス ほうれんそう、キャベツ、かぶ はつがだいこん、レモン	528 kcal 22.1 g 16.0 g 2.5 g	
23木	たけのこごはん		ほっけの塩焼き 豚汁 くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ほっけぶたにく なまあげ、白みそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	ほししいたけ、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	529 kcal 26.8 g 17.1 g 2.6 g	
24金	きつねうどん		ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え 若草だんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ちくわ、あおりの 塩昆布、とうふ、きなこ	冷凍うどん、あぶら、さとう 小麦粉、白玉粉、上新粉	にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん キャベツ、きゅうり、よもぎ	547 kcal 25.3 g 23.5 g 2.9 g	
27月	ピビンバ		五目スープ いりこのごまがらめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ベーコン いりこ、炒り大豆	こめ、ごま油、さとう、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	546 kcal 22.4 g 19.5 g 2.6 g	
28火	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、のり ぶたにく、ツナ	玄米、こめ、ごま さとう、かたくりこ、ごま油 ぎょうざの皮、小麦粉、あぶら	梅干し、しそ葉、糸みつば、しょうが にんにく、ほししいたけ、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	
29水	昭和の日							
30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、とりにく、ひよこまめ	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、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 13.9 g 1.9 g	

## ～4月の献立から～

### ・14日(火)桜おこわ

新2年生～新6年生の給食が始まります。さくらと一緒に炊き込むので、ほんのりピンク色のおこわに仕上がります。春らしい「さくら」の香りのするごはんを味わってください。

### ・23日(木)たけのこごはん

たけのこは、一晩でぐんぐんと背が伸びる、とても生命力の強い野菜です。みなさんもたけのこを食べて、新しい学年で自分の力を「のびのび」と発揮してくださいね。



### 牛乳の栄養

